

令和8年 2月

献立予定表

福井市美山学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
2	月	①ごはん ②豚肉と大根の煮物 ③わかめのさっと煮 ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳 省塩給食	②ぶたにく ③ベーコン	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②だいこん しょうが ④パインアップル(缶)	①ごはん ②さとう	②あぶら	684 25.1 ②こんにゃく
3	火	①ごはん ②いわしのかつお煮 ③ごま和え ④みそ汁 ⑤節分豆 ⑥牛乳 節分に ちなんだ給食 鉄たっぶり 給食の日	②いわし かつおぶし ④みそ ⑤だいず	⑥ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ③もやし ④だいこん はくさい	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	③ごま	698 30.9
4	水	①ごはん ②れんこん入りみそミンチカツ ③中華和え ④ビーフンスープ ⑤牛乳	②とりにく みそ ②④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ④たまねぎ れんこん ③はくさい とうもろこし ④もやし ④ねぎ	①ごはん ②パンこ ②③さとう ④ビーフン	②あぶら ③ごまあぶら	741 24.0	
5	木	①ごはん ②納豆(●たれ) ③ひじきの炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳 歯(ハッピー) 給食の日	②なっとう ●たれ【鯖】 ③ちくわ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④はくさい えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ③さとう ④じゃがいも	③あぶら ごま	727 28.7 ③こんにゃく	
6	金	①ごはん ②小煮しめ ③小松菜のごま油炒め ④きゅうり漬け ⑤牛乳 ふるさとの日 給食	②あつあげ ③さつまあげ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②だいこん ほしいたけ ③キャベツ ④きゅうり なす	①ごはん ②さといも さとう	③ごまあぶら ④ごま	658 22.6 ②こんにゃく
9	月	①ごはん ②しいらのコロコロ揚げ ③ベーコンともやしの炒め物 ④のっぺい汁 ⑤牛乳	②しいら ③ベーコン ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③もやし ④だいこん ごぼう しいたけ ④ねぎ	①ごはん ②さとう ②④でんぶん ④さといも	②③あぶら	724 32.9 ④こんにゃく	
10	火	①麦ごはん ②大豆と煮干しの揚げ煮 ③煮浸し ④豆乳中華スープ ⑤牛乳	②だいず ④とりにく とうふ とうにゅう みそ	②にぼし ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③キャベツ ④はくさい しょうが	①ごはん おおむぎ ②さとう でんぶん	②あぶら	741 31.0
11	水	建国記念の日							
12	木	①麦ごはん ②じゃがいものとりそばろ煮 ③チンゲンサイ入り野菜炒め ④しそひじき ⑤牛乳	②とりにく	④ひじき かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ しょうが ③キャベツ ④しそのみ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	②③あぶら ④だいずあぶら	748 25.7
13	金	①きなこ揚げパン ②ウインナー入り野菜ソテー(●ウインナー) ③白菜スープ ④牛乳	①きなこ ●とりにく ③ぶたにく	④ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん	②しめじ キャベツ ③はくさい	①パン【大豆】 ①●さとう ●みずあめ でんぶん ③はるさめ	①②あぶら ③ごまあぶら	691 26.6

- ・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
- ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
- ・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
- ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。
- ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
- ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

日曜日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
16	月	①ごはん ②さばのみそ煮 ③煮浸し ④すまし汁 ⑤牛乳	②さば みそ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③はくさい ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②さとう		724 32.5
17	火	①麦ごはん ②豚肉の生姜炒め ③もやしナムル ④ワントンスープ(●ワントン) ⑤牛乳	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	②しょうが にんにく ②●たまねぎ ③もやし ④はくさい	①ごはん おおむぎ ③さとう ●こむぎこ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	675 25.5
18	水	①ごはん ②豆腐の五目煮 ③じゃがいものきんぴら ④つば漬け ⑤牛乳	②とうふ ぶたにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ねぎ	②もやし たまねぎ しょうが ④だいこん	①ごはん ②でんぶん ③③④さとう ③じゃがいも	②ごまあぶら ②③あぶら	735 27.8
19	木	①ごはん ②煮込みハンバーグ ③粉ふきいも ④ジュリアンスープ ⑤牛乳	②とりにく ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②パンこ でんぶん さとう ③じゃがいも		749 25.0
20	金	打ち豆入りハヤシライス 〔 ①ごはん ②打ち豆入りハヤシシチュー 〕 ③ぶりミンチカレーフライ ④ディノケールソテー ⑤さつまいもプリン ⑥牛乳  ふるさと給食の日 地場産 プラスワン給食	②うちまめ ぶたにく ③ぶり ⑤とうにゅう	⑥ぎゅうにゅう	②トマトピューレー ②④にんじん ④カーボロネロ (ディノケール)	②たまねぎ にんにく ④キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ③パンこ でんぶん ⑤さつまいも さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③④あぶら	967 33.9
23	月	天皇誕生日							
24	火	①ごはん ②ポークコロッケ ③高野豆腐のすき焼き煮 ④りんご ⑤牛乳	②③ぶたにく ③こおりとうふ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③ねぎ	②③たまねぎ ③えのきたけ ④りんご	①ごはん ②じゃがいも パンこ【大豆】 でんぶん こむぎこ みずあめ とうもろこし ②③さとう	②ラード ②③あぶら	857 26.7 ③こんにやく
25	水	冬野菜のカレーライス 〔 ①麦ごはん ②冬野菜のカレーシチュー 〕 ③青菜ソテー ④福神漬け ⑤牛乳	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③こまつな ④しそのは	②たまねぎ にんにく ②④だいこん しょうが ③キャベツ ④なす きゅうり れんこん なたまめ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	737 24.6
26	木	①ごはん ②肉団子 ③ツナとキャベツのソテー ④みそ汁 ⑤牛乳	②とりにく 【ごま 大豆】 ③まぐろ ④あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	②たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい	①ごはん ②パンこ さとう ④じゃがいも	②③あぶら	714 27.0
27	金	①ごはん ②厚焼き卵 ③大根サラダ (●うららのドレッシング) ④みそ汁 ⑤牛乳	②たまご 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ⑤ねぎ	③だいこん キャベツ ④たまねぎ	①ごはん ②でんぶん さとう ④じゃがいも	②あぶら だいずあぶら ●うららの ドレッシング 【ごま】	679 24.9

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

5 日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】
27 日	うらのドレッシング	しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け【ごま】



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー736kcal たんぱく質27.5g 脂質19.1g 炭水化物120.2g 食塩相当量2.7g