

令和8年6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) その他の食べ物
			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	
1	月	①ご飯 ②ポークしょうまい ③チャプチェ ④もやし中華スープ ⑤牛乳	②③④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん	②しょうが ②③たまねぎ ③たけのこ ④キャベツ もやし しいたけ	①ごはん ②こむぎこ パンこ ぜんぶん みずあめ ②③さとう ③はるさめ	③あぶら ごまあぶら オイスターソース	707 26.1
2	火	①麦ご飯 ②鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ③キャベツとじゃこの炒め物 ④打ち豆汁 ⑤牛乳  石塚左玄 まるごと給食	②とりにく ④うちまめ みそ	③ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③キャベツ レモンかじゅう ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②さつまいも こめこ さとう	②③あぶら	826 29.0
3	水	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③切干し大根の炒め煮 ④すまし汁 ⑤牛乳	②さば みそ ③あぶらあげ ④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん	②しょうが ③きりぼしだいこん ④たまねぎ	①ごはん ②③さとう	③ごまあぶら	778 33.9
4	木	①ご飯 ②厚焼き卵 ③じゃがいもの塩こうじ煮 ④煮浸し ⑤牛乳	②たまご 【小麦】 ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ しょうが えだまめ ④はくさい	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ③じゃがいも しおこうじ	②だいずあぶら ②③あぶら	788 34.3
5	金	①ご飯 ②鶏肉と大豆のトマト煮 ③小松菜ともやしのソテー ④野菜と丸麦のスープ ⑤牛乳	②とりにく だいず ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ③こまつな ④にんじん チンゲンサイ	②④たまねぎ ③もやし ④セロリ	①ごはん ②さとう ④おおむぎ	③あぶら	660 30.6
8	月	①ご飯 ②さばのカレー煮 ③茎わかめのきんぴら ④みそ汁 ⑤納豆(●たれ) ⑥牛乳  歯(ハ)ッピー 給食の日	②さば かいエキス ③ぶたにく ④みそ ⑤なつとう	③くわわかめ ⑥ぎゅうにゅう	②トマト ③④にんじん	②はくとうピューレー にんにく しょうが ばいにく ③たけのこ ④たまねぎ みやましめじ ④ねぎ	①ごはん ②みずあめ ②③さとう ④さつまいも ●たれ【鯖】	②あぶら ③ごまあぶら ごま	842 39.1 ③こんにやく
9	火	①ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③ナムル ④もずくスープ ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②ぶたにく ④とうふ	④もずく ⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが にんにく ②④たまねぎ ③もやし	①ごはん ③さとう	②あぶら ③ごまあぶら ごま	761 33.1
10	水	チキンとなすのカレーライス ①麦ご飯 ②チキンとなすのカレーシチュー ③小松菜の炒め物 ④炒り煮干し ⑤牛乳	②とりにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③こまつな	②たまねぎ なす にんにく しょうが ③キャベツ	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	759 26.6
11	木	①ご飯 ②県産ポークコロッケ ③豚肉とごぼうの炒め物 ④にゅうめん汁 ⑤牛乳	②③ぶたにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②④たまねぎ ③ごぼう ④えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん ②③さとう ④そうめん	②③あぶら ③ごま	809 28.4
12	金	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③厚揚げの五目煮 ④枝豆 ⑤牛乳  鉄たつぱり 給食の日	②いわし ③ぶたにく あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②ばいにく ③たまねぎ キャベツ しょうが ④えだまめ	①ごはん ②③さとう でんぶん	③あぶら ごまあぶら	789 35.4

・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、調味料の中に鯖・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。

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー754kcal たんぱく質30.6g 脂質19.8g 炭水化物120.8g 食塩相当量2.5g



◎ドレッシング等の成分【 】はアレルゲンです

16日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖 液糖 食塩 酒精 加工でんぶん 水
8日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 水
24日	香りごまドレッシング	食用植物油 脂類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香料【ごま】

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 (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		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
15	月	①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③青菜のおかか炒め ④わかめスープ ⑤牛乳	②とりにく ③かつおぶし ④ベーコン	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④にら	③キャベツ ④だいこん たまねぎ	①ごはん ②でんぷん	②③あぶら	744 33.5
16	火	①ご飯 ②ミニはんぺんの甘辛煮 ③チンジャオロースー ④すまし汁 ⑤牛乳	②ざつまあげ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④みつば	③たけのこ しょうが にんにく ④たまねぎ えのきたけ	①ごはん ②さとう ③でんぷん ④ふ	③あぶら オイスターソース	737 34.9
17	水	厚揚げのカレーあんかけ丼 ①麦ご飯 ②厚揚げのカレーあんかけ ③まいたけの塩こうじ炒め ④野菜のみそ汁 ⑤羽二重餅 ⑥牛乳 <small>ふるさと給食の日 福いいネ!ランチ</small>	②ぶたにく あつあげ ④みそ	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん	②たまねぎ しょうが ③キャベツ まいたけ ④だいこん はくさい ②④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ③しおこうじ ④さつまいも ⑤さとう もちごめ みずあめ	②ごまあぶら ②③⑤あぶら ⑤だいたあぶら	813 30.1
18	木	れんこん入りそばろ丼 ①ご飯 ②れんこん入りそばろ ③チンゲンサイの炒め物 ④けんちん汁 ⑤牛乳	②とりにく ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん	②しょうが れんこん ③キャベツ ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん	②③あぶら ④ごまあぶら	702 27.9 ④こんにやく
19	金	①きなこ揚げパン ②豚肉と野菜のソテー ③肉団子のスープ(●肉団子) ④牛乳	①きなこ ②●ぶたにく ●とりにく	④ぎゅうにゅう	②③にんじん ③チンゲンサイ にら	②もやし キャベツ ③●たまねぎ	①パン【大豆】 さとう ●でんぷん みずあめ	①②あぶら ③ごまあぶら ●だいたあぶら	730 31.8
22	月	①ご飯 ②さばミンチフライ ③キャベツのソテー ④みそ汁 ⑤牛乳	②さば アンチョビ ③ベーコン ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ④かぼちゃ にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ ④えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②パンこ さとう こむぎこ でんぷん	②ラード ②③あぶら	806 30.4
23	火	①麦ご飯 ②肉じゃが ③ひじきと打ち豆の炒め煮 ④越のルビー ⑤牛乳	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ④こしのルビー	②たまねぎ ③れんこん	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも ②③さとう	②③あぶら ③ごま	795 29.6 ②こんにやく
24	水	①ご飯 ②豚肉の香味ソース炒め ③キャベツときゅうりのサラダ (●香りごまドレッシング) ④みそ汁 ⑤牛乳	②ぶたにく ④とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②しょうが レモンかじゅう ②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④だいこん みやましめじ ②ねぎ	①ごはん	②あぶら ●かおりごま ドレッシング 【ごま】	721 30.1
25	木	①ご飯 ②鶏肉と野菜のケチャップ煮 ③粉ふきいも ④野菜のスープ ⑤★日向夏みかんゼリー ■サイダー風ゼリー ⑥牛乳 <small>選択給食(ゼリー)</small>	②とりにく ④ベーコン	⑥ぎゅうにゅう	②ピーマン ④にんじん	②④たまねぎ ④キャベツ セロリ ★ひゅうがなつ かじゅう ■レモンかじゅう	①ごはん ②でんぷん ②★さとう ③じゃがいも ★みずあめ	②あぶら	★700 ★28.5 ■698 ■28.5 ★こんにやくこ
26	金	①ご飯 ②高野豆腐のすき焼き煮 ③小松菜のごま油炒め ④小魚佃煮 ⑤牛乳	②ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ	④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ ②ねぎ	①ごはん ②④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら	736 29.0 ②こんにやく
29	月	①ゆかりご飯 ②鶏肉とじゃがいもの煮物 ③ツナと小松菜のソテー ④トマト ⑤牛乳	②とりにく ③まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	①しそ ②にんじん いんげん ③こまつな ④トマト	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ①②さとう ②じゃがいも	③あぶら	716 28.7
30	火	①ご飯 ②マーボーなす ③もやしとにらのソテー ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ピーマン ③にら	②なす たまねぎ しょうが にんにく ③もやし きくらげ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②さとう でんぷん	②あぶら ③ごまあぶら	717 24.4