［ 令和８年 11月　献立予定表 ］

(B)　　福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン			材料の名前と働き						エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	
					赤（おもに体を作るもとになる）		緑（おもに体の調子を整えるもとになる）		黄（おもにエネルギーのもとになる）			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		小麦	卵	乳	魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	小学校	中学校
2日(月)	ごはん								こめ		625 26.6	749 31.4
	納豆（たれ付）				なっとう							
	鶏肉と大根の煮物				とりにく あつあげ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう			
	お浸し						こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
4日(水)	ごはん	歯ッピー給食							こめ		606 24.8	721 29.0
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう でんぷん			
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん キャベツ		ごまドレッシング		
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
5日(木)	ごはん								こめ		610 26.9	722 31.2
	しいらの梅肉ソース				しいら			ばいにく	てんぷん さとう	あげあぶら		
	茎わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら		
	けんちん汁				とうふ あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
6日(金)	ごはん								こめ		607 22.4	743 27.4
	まめもんメンチカツ	○			ぶたにく とりにく うちまめ			たまねぎ しいたけ	パンこ さとう	あげあぶら		
	青菜のごま油炒め						こまつな にんじん	キャベツ にんにく		ごまあぶら		
	春雨スープ				ぶたにく		にんじん にら	はくさい もやし	はるさめ			
	牛乳			○		牛乳						
9日(月)	ごはん								こめ		601 22.2	718 26.0
	ぶりミンチカレーフライ	○			ぶり				パンこ でんぷん	あげあぶら		
	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ ばいにく		あぶら		
	わかめスープ				とりにく	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
10日(火)	ごはん（小学校）								こめ		600 21.3	810 30.5
	プラスコッペパン（中学校）	○							パン			
	ハンバーグ照焼ソース				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら		
	もやしとコーンのソテー						にんじん にら	もやし とうもろこし		あぶら		
	かぶのスープ				ベーコン		にんじん	かぶ はくさい たまねぎ しめじ				
	牛乳			○		牛乳						
11日(水)	麦ごはん								こめ むぎ		707 25.9	857 30.7
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	てんぷん さとう こめこ みずあめ	あげあぶら ラード あぶら		
	マーボー豆腐				とうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら		
	小松菜のソテー						こまつな にんじん	キャベツ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
12日(木)	ごはん								こめ		717 28.2	866 33.9
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら		
	青菜と切干しのごま炒り煮				さつまあげ		こまつな にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
	さつまいものみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	さつまいも			
	牛乳			○		牛乳						
13日(金)	ごはん								こめ		602 29.6	709 34.3
	さわらの甘みそだれ				さわら みそ				さとう	あぶら		
	キャベツの煮浸し						にんじん こまつな	キャベツ しめじ				
	のっぺい汁				とりにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも でんぷん			
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価　エネルギー 626kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 19.2g　炭水化物 91.8g　食塩相当量 2.1g （小）
エネルギー 753kcal　たんぱく質 30.9g　脂質 22.3g　炭水化物 112.4g　食塩相当量 2.6g （中）

■「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」「カシューナッツ」（コンタミを除く）は原材料として使用していません。　■物資の都合により献立を変更する場合があります。

■ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。　■「しょうゆ」由来のアレルゲン（小麦）は表示しません。

■加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は、学校へ加工品の成分表をご希望ください。

［ 令和８年 11月　献立予定表 ］

(B)　　福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン 小麦	卵	乳	材料の名前と働き 赤（おもに体を作るもとになる） 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑（おもに体の調子を整えるもとになる） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物等	黄（おもにエネルギーのもとになる） 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) 小学校	中学校
16日(月)	ごはん　石塚左玄まるごと給食								こめ		603 / 26.4	751 / 32.7
	いわしのカリカリ焼き				いわし			しょうが	みずあめ さとう こめこ じゃがいも でんぷん	あぶら		
	丸ごとおかか炒め				かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		
	江戸っ子煮				ぶたにく だいず こおりどうふ		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ たまねぎ	じゃがいも さとう			
	牛乳			○		牛乳						
17日(火)	ソースカツ丼 ごはん　地場産プラスワン給食								こめ		751 / 28.0	872 / 32.0
	ソースカツ	○			ぶたにく				こむぎこ パンこ さとう	あげあぶら		
	青菜のドレッシングあえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ		和風ドレッシング		
	みそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ まいたけ	さといも			
	県産いちごクリーム大福				とうにゅうかこうひん				もちこ さとう でんぷん みずあめ いちごジャム			
	牛乳			○		牛乳						
18日(水)	チキンピラフ				とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら	580 / 25.2	705 / 31.0
	オムレツ		○		たまご				てんぷん さとう	だいずあぶら		
	1食ケチャップ　セルフオムライス風給食											
	ディノケール入りスープ				ぶたにく だいず		にんじん ディノケール	だいこん たまねぎ キャベツ				
	フルーツミックス							おうとう（缶） みかん（缶） パインアップル（缶）				
	牛乳			○		牛乳						
19日(木)	福井ポークの甘辛丼 ごはん　福いいネ！ランチ								こめ		614 / 27.6	719 / 31.9
	福井ポークの甘辛炒め				ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
	大根の中華和え					わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
	豆腐のすまし汁				とうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ				
	ミルメーク								さとう			
	牛乳			○		牛乳						
20日(金)	麦ごはん　ふるさと給食								こめ むぎ		626 / 24.7	741 / 28.8
	越のルビー入りカレーシチュー				とりにく		にんじん こしのルビー	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ		
	うららあえ						こまつな	とうもろこし キャベツ		うららのドレッシング		
	大豆と煮干しの甘からめ				だいず	にぼし			さとう			
	牛乳			○		牛乳						
24日(火)	プラスコッペパン（小学校）	○							パン		686 / 29.2	817 / 32.2
	ごはん（中学校）								こめ			
	鶏肉のマーマレードソース				とりにく				マーマレード でんぷん			
	れんこんのツナソテー				まぐろ		にんじん チンゲンサイ	れんこん	さとう	あぶら		
	野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ だいこん	じゃがいも	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
25日(水)	ごはん　鉄たっぷり給食								こめ		595 / 28.8	700 / 33.6
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく こおりどうふ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら		
	小松菜とベーコンのソテー				ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ もやし		あぶら		
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
26日(木)	ごはん								こめ		626 / 26.4	738 / 30.5
	豆腐バーグ				さかなすりみ とうふ		ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	ポークビーンズ				ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
	コールスロー―サラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
27日(金)	ごはん								こめ		569 / 28.9	671 / 33.7
	鶏肉のさっぱり煮				とりにく			こんにゃく しょうが にんにく	さとう			
	白菜のごまあえ						にんじん	はくさい もやし	さとう	すりごま		
	じゃがいものみそ汁				とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
30日(月)	ごはん								こめ		564 / 22.0	702 / 27.0
	肉しゅうまい	○			とりにく ぶたにく みそ だいずこ			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ラード		
	打ち豆入りひじきの炒め煮				うちまめ さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら		
	大根のみそ汁				とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						