

[令和8年6月 献立予定表]

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		小麦	卵	乳	赤 (おもに体を作るものになる)		緑 (おもに体の調子を整えるものになる)		黄 (おもにエネルギーのものになる)		小学校	中学校
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					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		
1日 (月)	ごはん 焼きそば ほうれん草のごまあえ 打ち豆汁 牛乳	○			ふるさと給食 さば どうぶ うちまめ みそ 牛乳		ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	ごめ さとう じゃがいも		617 28.9	726 33.5
2日 (火)	プラスコッペパン (小学校) ごはん (中学校) ハンバーグ照焼ソース 小松菜のソテー ミネストローネ 牛乳	○							パン ごめ さとう てんぷん じゃがいも ロード だいずあぶら あぶら		609 24.3	714 25.6
3日 (水)	ごはん 揚げさわらの甘辛だれ 煮浸し 大根のすまし汁 牛乳								ごめ てんぷん さとう あげあぶら さとう だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ		600 26.8	709 31.0
4日 (木)	ごはん 厚焼きたまご 肉じゃが きゅうりのごま酢あえ 牛乳		○						ごめ さとう てんぷん だいずあぶら じゃがいも さとう あぶら ごま		632 26.6	750 30.8
5日 (金)	ごはん 若狭牛と福井豚のメンチカツ もやし炒め ふるさと汁 牛乳	○							ごめ さとう ごめこ パンこ あぶら へつ あげあぶら あぶら		668 25.1	829 30.7
8日 (月)	ごはん 焼きさわらの甘みそだれ キャベツの煮浸し 具だくさん汁 牛乳								ごめ さとう あぶら だいこん さつまな キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ		597 30.3	720 35.9
9日 (火)	ごはん 春巻き 高野豆腐のすきやき風煮 野菜炒め 牛乳	○							ごめ さとう あぶら ごめこ はるさめ てんぷん さとう ごめこ こなあめ さとう あげあぶら ラード だいずあぶら あぶら		728 26.5	888 31.1
10日 (水)	古代米ごはん 豚肉の梅酒煮 青菜の塩ごうじ炒め まいたけのすまし汁 牛乳								ごめ こだいまい さとう てんぷん あぶら しおごうじ あぶら		606 26.8	717 30.9
11日 (木)	ごはん 豆腐バーグ ポークビーンズ 海そうサラダ 牛乳								ごめ さとう あぶら じゃがいも さとう てんぷん あぶら じゃがいも さとう 和風ドレッシング		607 26.0	715 30.0
12日 (金)	麦ごはん いわしのおかか煮 もやしのナムル 豚汁 牛乳								ごめ むぎ さとう てんぷん ごま ごまあぶら さとう さとう だいこん		591 26.1	705 30.5
15日 (月)	ごはん 米粉揚げぎょうざ マーボー豆腐 チンゲンサイ炒め 牛乳								ごめ さとう あぶら だいずあぶら あぶら ごまあぶら あぶら		710 26.5	866 31.5

■「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」(コンタミを除く)は原材料として使用していません。 ■物質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 6 月 献立予定表]

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal)		
		小麦	卵	乳	赤 (おもに体を作るものになる)		緑 (おもに体の調子を整えるものになる)		黄 (おもにエネルギーのもとになる)		小学校	中学校	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					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			
16	ごはん (小学校) プラスコッパン (中学校)	○							こめ			619	837
日	鶏肉のマーマレードソース				とりにく				マーマレード てんぷん			24.5	34.9
(火)	マッシュポテト								じゃがいも				
	大麦入りコンソメスープ				ベーコン		にんじん みずな	だいこん キャベツ	むぎ				
	牛乳			○		牛乳							
17	ごはん								こめ				
日	ぶりミンチカレーフライ	○			ぶり				パンこ てんぷん	あげあぶら		606	721
(水)	お豆のサラダ				だいず					フレンチドレッシング		23.2	27.0
	わかめスープ				ぶたにく	わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たけのこ					
	牛乳			○		牛乳		だいこん たまねぎ					
18	ごはん								こめ				
日	鶏肉のらっきょうだれ				とりにく				らっきょう たまねぎ	てんぷん	あげあぶら	682	824
(木)	ひじきとれんこんの炒め煮				ちくわ	ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく	さとう		あぶら	27.4	33.4
	のっぺい汁				あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さといも てんぷん				
	牛乳			○		牛乳							
19	ごはん								こめ				
日	揚げしいらの梅肉ソース				しいら				うめぼし	てんぷん さとう	あげあぶら	612	728
(金)	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 ごま	27.2	31.6
	根菜みそ汁				とうふ みそ		にんじん	たまねぎ れんこん ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
22	ごはん								こめ				
日	納豆 (たれ付)				なっとう							634	760
(月)	鶏肉と里芋の煮物				とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう			29.6	35.2
	中華炒め				ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが			あぶら		
	牛乳			○		牛乳							
23	ごはん								こめ				
日	豚肉と野菜のみそ炒め				ぶたにく みそ		ビーマン	たまねぎ	さとう		あぶら	558	658
(火)	うららのドレッシングあえ						にんじん	きゅうり キャベツ			うららのドレッシング	26.6	31.0
	豆腐のすまし汁				かまぼこ とうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
24	ごはん								こめ				
日	肉団子のトマト煮				ぶたにく とりにく			ごしのルビー	たまねぎ にんにく	さとう てんぷん みずあめ	だいずあぶら	606	717
(水)	春雨サラダ						にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ		マヨネーズ風 ドレッシング	19.4	22.2
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
25	チキン ソースカツ丼								こめ				
日	ウインナー入り野菜ソテー	○			とりにく だいずこ				さとう	パンこ	あげあぶら	727	857
(木)	さつま汁				カットウインナー		ビーマン	キャベツ			あぶら	24.6	28.7
	デザート				あぶらあげ みそ		にんじん	ねぎ ほうさい だいこん	さつまいも				
	牛乳			○		牛乳		あまなつ さくらんぼかじゅう さくらんぼ しぜんかじゅう	さとう				
26	麦ごはん								こめ むぎ				
日	カレーシチュー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	カレールウ		633	751
(金)	もやしとベーコンのソテー				ベーコン		にんじん	にんにく キャベツ もやし しめじ			あぶら	26.4	31.2
	かみかみチップ						にぼし こんぶ		さとう		ごま		
	牛乳			○		牛乳							
29	コーンピラフ						にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ		あぶら		
日	ふくい産コロッケ	○			ぶたにく きゅうにく			ごまつな たまねぎ	じゃがいも	パンこ	あぶら あげあぶら	592	707
(月)	野菜ソテー						にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ			あぶら	20.0	23.3
	呉の野菜スープ				ぶたにく だいずこ			しめじ ねぎ だいこん	さつまいも				
	牛乳			○		牛乳							
30	プラスコッパン (小学校)								こめ				
日	ごはん (中学校)								こめ			620	718
(火)	ドライカレー				ぶたにく			たまねぎ	さとう		カレールウ	25.1	26.1
	大根のサラダ						にんじん	だいこん きゅうり			ごまドレッシング		
	中華スープ				ベーコン とうふ		にんじん いら	キャベツ たけのこ					
	牛乳			○		牛乳							

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 630kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.4g 炭水化物 90.4g 食塩相当量 2.2g (小)
 エネルギー 755kcal たんぱく質 30.3g 脂質 23.6g 炭水化物 111.5g 食塩相当量 2.6g (中)