

[献立予定表 6月]

(A)

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	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		たんぱく質 (g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂			
小学校	中学校												
16 日 (月)	ごはん									こめ		558	694
	あじの塩焼き				あじ								
	れんこんの甘辛炒め				ぶたにく		にんじん	れんこん		さとう	あぶら ごま	27.1	32.5
	のっぺい汁				とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		てんぷん			
牛乳			○				ぎゅうにゅう						
17 日 (火)	ごはん(小学校)									こめ		584	778
	プラスコッペパン(中学校)		○							パン			
	豚肉のアップルソース				ぶたにく みそ			たまねぎりんご			あぶら	23.9	33.1
	もやしとコーンのソテー						にんじん	もやし どうもろこし			あぶら		
野菜たっぷりスープ				ベーコン		にんじん	ほくさい たまねぎ		じゃがいも				
牛乳			○				ぎゅうにゅう						
18 日 (水)	ごはん									こめ		612	772
	揚げ米粉ぎょうざ				ぶたにく		にち	キャベツ にんにく	てんぷん さとう	ラード			
	豆腐の中華煮				どうぶ ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ	こめ	あけあぶら		23.1	28.0
	チンゲンサイの炒め物						チンゲンサイ にんじん	ほくさい たけのこ	てんぷん	あぶら			
牛乳			○				ぎゅうにゅう						
19 日 (木)	ごはん									こめ		611	756
	しいらのコロコロ揚げ				しいら				てんぷん さとう	あけあぶら			
	三色ごまあえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	すりごま		29.5	35.0
	打豆汁				どうぶ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ		じゃがいも			
牛乳			○				ぎゅうにゅう						
20 日 (金)	ごはん									こめ		624	814
	ししゃものカリカリ焼き				ししゃも				じゃがいも こめ てんぷん	あぶら			
	大豆入り肉じゃが				だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう			23.6	29.6
	小松菜とコーンの炒め物				ベーコン		こまつな	キャベツ どうもろこし		あぶら			
牛乳			○				ぎゅうにゅう						
23 日 (月)	チキンソースカツ丼				チキンソースカツ					こめ わぎ		657	823
	青菜の塩こうじ炒め				とりにく だいずご		にんじん こまつな	もやし	パンこ てんぷん さとう	あけあぶら			
	さつまいものみそ汁				どうぶ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	さつまいも	あぶら		23.1	27.5
	デザート(どちらか1つ)				あまなつゼリー			あまなつ	さとう				
牛乳			○				ぎゅうにゅう		こなめ さとう さつまいも				
24 日 (火)	コーンピラフ						にんじん	たまねぎ どうもろこし	こめ	あぶら		601	727
	キャベツミンチカツ		○		ぶたにく とりにく			たまねぎ キャベツ	パンこ さとう さとう	ラード だいずあぶら			
	鶏肉と野菜のスープ煮				とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう じゃがいも てんぷん	あぶら あけあぶら		20.7	24.5
	フルーツミックス							たまねぎ みかん(かん)					
牛乳			○				ぎゅうにゅう		パイナップル(かん)				
25 日 (水)	ごはん									こめ		625	781
	オムレツ		○		たまご				てんぷん さとう	あぶら			
	福井市産トマトのポークビーンズ				だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも さとう	だいまあぶら		26.1	31.5
	海藻サラダ						わかめ	にんじん	だいこん	青じそドレッシング			
牛乳			○				ぎゅうにゅう						
26 日 (木)	ごはん									こめ		621	763
	豆腐				どうぶ							24.1	27.8
	じゃがいものそばろ煮				とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう じゃがいも てんぷん	あぶら			
	ウインナーと野菜のカレー炒め				カットウインナー		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら			
牛乳			○				ぎゅうにゅう						
27 日 (金)	ごはん									こめ		556	690
	鶏肉のさっぱり煮				とりにく			ごんにやく しょうが	さとう			24.5	29.1
	根菜サラダ						にんじん	れんこん ごぼう きゅうり		コーンスロー			
	すまし汁				どうぶ		にんじん	たまねぎ まいたけ ねぎ		ドレッシング			
牛乳			○				ぎゅうにゅう						
30 日 (月)	ごはん									こめ		632	754
	肉団子				とりにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが	てんぷん さとう	ラード			
	ひじきの炒め煮				ちくわ		ひじき	にんじん いんげん	さとう	あぶら		25.5	28.3
	小松菜のみそ汁				あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも				
牛乳			○				ぎゅうにゅう						