

[献立予定表 7月]

(A) 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)	
		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)			
					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
1 日 (火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン		618 23.3	761 25.0
	ごはん(中学校)								こめ			
	ハンバーグケチャップソースかけ				とりにく ぶたにく だいずたんばく			たまねぎ	てんぶん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら		
	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		
	洋風スープ				ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
2 日 (水)	ごはん								こめ		576 25.0	735 31.2
	ちくわのカレーマヨネーズ焼き				ちくわ					ノンエッグマヨネーズ		
	大根のあっさり煮				とりにく		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう			
	もやしのナムル							きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
3 日 (木)	ごはん								こめ		632 23.0	806 27.3
	かぼちゃひき肉フライ	○			ぶたにく だいずたんばく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう てんぶん パンこ こむぎこ	あげあぶら ラード あぶら		
	豆腐の中華煮				とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ みかん	てんぶん			
	冷凍みかん											
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
4 日 (金)	ごはん				ふるさと給食				こめ		590 26.6	736 31.9
	焼きさば					さば						
	青菜のごまあえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	すりごま		
	油揚げのみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
7 日 (月)	ゆかりごはん				七夕献立			しそ	こめ さとう		735 24.4	873 29.3
	大豆衣のメンチカツ				とりにく だいずたんばく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ てんぶん	ラード あぶら あげあぶら		
	五目きんぴら				ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら		
	すまし汁				とうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	七夕クレープ				どうにゅう だいずこ			レモンかじゅう	さとう こめこ みずあめ てんぶん	だいずあぶら あぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
8 日 (火)	ごはん				鉄たっぷり給食				こめ		584 28.7	723 34.0
	高野豆腐入り肉じゃが				ぶたにく ごおりとうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう			
	小松菜の煮びたし				さつまあげ		こまつな	もやし	さとう			
	いり煮干し					にぼし						
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
9 日 (水)	ごはん								こめ		588 27.4	734 32.8
	さわらの南蛮漬け				さわら			たまねぎ	てんぶん さとう	あげあぶら		
	ひじきの炒め煮				ぶたにく	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら		
	ほうれん草のみそ汁				とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
10 日 (木)	ごはん								こめ		564 23.7	702 27.9
	豚肉のキムチ炒め				ぶたにく			たまねぎ ほうさい にんにく	さとう てんぶん			
	春雨の中華あえ							もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
	わかめスープ				ベーコン	わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

[献立予定表 7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) たんぱく質 (g)		
		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)				
					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	
(金)	ごはん								こめ		596	747	
	鶏肉のバーベキューソースかけ				とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら だいずあぶら			
	黒ごまポテト								じゃがいも	ごま			
	打豆入り野菜スープ				ベーコン うちまめ		にんじん	だいこん キャベツ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
(月)	ごはん										642	823	
	とうもろこししゅうまい	○			さかなすりみ どうふ だいずたんぱく			とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こおぎこ さとう	ラード			
	麻婆豆腐				どうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん				
	わかめの中華サラダ					わかめ		きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
(火)	麦ごはん(小学校)								おぎ こめ		643	856	
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン				
	夏野菜のカレーシチュー				とりにく		かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ			
	キャベツのソテー				カットウインナー		ビーマン	キャベツ		あぶら			
	フルーツミックス							おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
	(水)	ごはん								こめ		642	792
		鶏肉のから揚げ				とりにく				でんぶん	あげあぶら		
		青菜のごま油炒め						ごまつな にんじん	もやし にんにく		ごまあぶら		
		五目ビーフン汁				ベーコン みそ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ	ビーフン			
牛乳				○		ぎゅうにゅう							
(木)	ごはん								こめ		588	726	
	豆腐				どうふ								
	1食だししょうゆ												
	豚肉と大根の旨煮				ぶたにく さつまあげ あつあげ		にんじん いんげん	しょうが だいこん たけのこ	さとう	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 ごま			
(金)	牛乳			○		ぎゅうにゅう					597	744	
	ごはん								こめ				
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう でんぶん				
	はりはり漬け							きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま			
	ピリ辛豚汁				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	じゃがいも				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう					27.8	33.2	

◎今月の主な平均栄養価 熱量 614kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.4g 炭水化物 91.1g 食塩相当量 2.3g (小)
熱量 768kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.4g 炭水化物 118.6g 食塩相当量 2.8g (中)

- 「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。