

[献立予定表 10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)		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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
1 日 (水)	ごはん								こめ		625 26.9	791 33.1
	鶏肉のマーマレード焼き				どりにく			いよかん なつみかん ゆず	さとう みずあめ てんぷん			
	茎わかめのきんぴら					くさわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま		
	みそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
2 日 (木)	ごはん								こめ		623 23.6	801 29.7
	肉しゅうまい	○			ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ てんぷん さとう こむぎこ みずあめ			
	マーボー春雨				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	はるさめ さとう			
	大根の昆布あえ					しおこんぶ	にんじん	きゅうり だいこん		ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
3 日 (金)	ごはん				鉄たっぷり給食				こめ		662 28.9	822 34.7
	しいらの甘酢あんかけ				しいら				てんぷん さとう	あげあぶら		
	切干しとじゃがいもの煮物				あつあげ さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん たけのこ	じゃがいも さとう			
	三色ごまあえ						ごまつな にんじん	もやし どうもろこし	さとう	すりごま		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
6 日 (月)	ごはん				菌たっぷり給食				こめ		622 25.6	766 30.0
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし			レモンかじゅう	さとう てんぷん			
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん キャベツ えだまめ		コールスロー ドレッシング		
	塩けんちん汁				あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	さといも しおこうじ			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
7 日 (火)	ごはん								こめ		673 23.4	838 27.8
	豚肉と揚げのみそ炒め				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ にんにく	さとう てんぷん	あぶら		
	大学芋								さつまいも さとう みずあめ	あげあぶら ごま		
	春雨スープ				ベーコン		にんじん	ねぎ もやし たけのこ	はるさめ			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
8 日 (水)	わかめごはん					わかめ			こめ みずあめ		590 25.2	730 29.5
	鶏肉とれんこんのうま煮				どりにく		にんじん	れんこん	さとう			
	もやしのごま酢あえ							きゅうり もやし	さとう	すりごま		
	じゃがいものみそ汁				どうぶ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
9 日 (木)	ごはん								こめ		638 25.4	794 30.4
	ウインナートマトソース				どりにく			たまねぎ	みずあめ てんぷん さとう	あぶら		
	大豆のチャウダー				どりにく だいず とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	じゃがいも こめこ			
	フルーツミックス							おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
15 日 (水)	麦ごはん								こめ むぎ		661 23.8	801 28.3
	チキンカレースチュー				どりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら カレールウ		
	キャベツとコーンのソテー						にんじん	キャベツ たまねぎ どうもろこし		あぶら		
	煮干しのごまからめ					にぼし			さとう	ごま		
	さつまいもと栗のタルト				とうにゅう				さつまいも さとう こめこ くり どうもろこしのこな	ショートニング あぶら		
	ふじりんごゼリー				どちらかひとつです	デザート選択給食		りんごかじゅう	みずあめ さとう			
16 日 (木)	油揚げの みそそば				どりにく あぶらあげ みそ			しょうが えだまめ	さとう	あぶら	613 27.5	761 32.9
	小松菜の炒め物				ベーコン		ごまつな にんじん	キャベツ				
	豆腐のすまし汁				どうぶ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
	ごはん								こめ			
17 日 (金)	鶏肉と豆のケチャップ煮				どりにく だいず いんげんまめ			たまねぎ	さとう		585 22.3	729 26.6
	青のりポテト					あおのり			じゃがいも			
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん キャベツ しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

[献立予定表 10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
20	ごはん								こめ			
日	焼きそば				そば						601	745
(月)	じゃがいものきんぴら				ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	28.6	33.9
	白菜の打ち豆汁				とうふ うちまめ みそ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
21	プラスコッペパン(小学校)	○							パン			
日	ごはん(中学校)								こめ		623	766
(火)	ハンバーグ照り焼きソース				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん じゃがいも	ラード だいずあぶら	23.7	25.5
	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう キャベツ		野菜いっぱい ドレッシング		
	野菜スープ				ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
22	ごはん								こめ			
日	ししゃものカリカリ焼き				ししゃも				じゃがいも こめこ でんぶん	あぶら	579	760
(水)	ひじきの炒め煮				ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	24.7	31.2
	小松菜のすまし汁				かまぼこ とうふ		こまつな にんじん	しめじ たまねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
23	ごはん								こめ			
日	たまご焼きのあんかけ		○		たまご				さとう でんぶん	あぶら だいずあぶら	581	738
(木)	豆腐の五目煮				とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん		24.9	30.8
	もやしとにらの炒め物						にんじん にら	もやし キャベツ		あぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
24	ごはん								こめ			
日	ブリンチカレーフライ	○			ぶり				パンこ でんぶん	あげあぶら	592	742
(金)	チンゲンサイの炒め物				ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ		あぶら	22.4	27.0
	中華スープ				とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
27	ごはん								こめ			
日	姉妹都市クラン市(スロベニア)給食	○			ハム				じゃがいも こむぎこ パンこ	あげあぶら	641	798
(月)	リュブリャナ風シュニツェル				ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも		23.9	28.6
	グラージュ						にんじん	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング		
	キャベツときゅうりのサラダ											
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
28	ごはん								こめ			
日	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			しょうが たまねぎ		あぶら	568	707
(火)	小松菜の煮びたし				あぶらあげ		こまつな にんじん	きりぼしだいこん	さとう		28.2	33.5
	のっぺい汁				とりにく		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
29	ごはん								こめ			
日	揚げの中華煮				あつあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	でんぶん		616	762
(水)	春雨サラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	ノンエッグマヨネーズ	25.3	29.8
	大豆と煮干しの甘からめ				だいず	にぼし			さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
30	麦ごはん				ふるさと給食				こめ わぎ			
日	さわらのポテト衣フライ				さわら				じゃがいも こめこ	あげあぶら	640	799
(木)	きのこのいり煮				ぶたにく		にんじん	こんにゃく しめじ まいたけ たまねぎ	さとう	あぶら	27.2	32.7
	さつま汁				とりにく とうふ みそ		にんじん	しょうが はくさい たまねぎ ねぎ	さつまいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
31	地場産プラスワン給食								こめ			
日	豚キムチ丼				ぶたにく		にら	たまねぎ はくさい にんにく きゅうり もやし とうもろこし	さとう でんぶん		608	746
(金)	もやしのナムル								さとう	ごま ごまあぶら	24.9	29.5
	わかめスープ				ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ				
	きなこプリン				とうにゅう きなこ				さとう みずあめ	だいずあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 617kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.4g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 2.0g (小)
熱量 770kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.8g 炭水化物 121.4g 食塩相当量 2.4g (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。