

[令和8年10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とになる)			
					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	小学校	中学校
1 日 (木)	ごはん								こめ		638	759
	ウインナーケチャップソース				とりにく			たまねぎ	みずあめ さとう	だいずあぶら		
	キャベツのソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし	てんぷん	あぶら		
	鶏肉と野菜のスープ煮				とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ セロリ	じゃがいも	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
2 日 (金)	ごはん				鉄たっぷり給食				こめ		653	814
	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 てんぷん	あぶら		
	マーボー豆腐				ぶたにく どうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう てんぷん	あぶら		
	もやしのナムル							きゅうり もやし とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (月)	ごはん				地場産プラスワン給食				こめ		690	817
	鶏肉のハニーマスタードソース				とりにく				さとう ハニーマスタード			
	じゃがいもとツナのソテー				まぐろ		にんじん	こんにゃく えだまめ	じゃがいも	あぶら		
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん みずな	だいこん たまねぎ				
	県産さつまいもクリーム大福				とうにゅうかこうひん しろいんげんまめ				もちこ さとう てんぷん さつまいも			
6 日 (火)	ごはん								こめ		632	773
	ねぎ塩豚丼				ぶたにく			たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	てんぷん	ごまあぶら ごま		
	さといもコロッケ	○			とりにく だいずたんばく			たまねぎ	さといも さとう パンこ こむぎこ てんぷん	あぶら あげあぶら		
	にらスープ				とりにく		にんじん にら	はくさい たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
7 日 (水)	ごはん								こめ		629	789
	ちくわのマヨネーズ焼き				ちくわ					マヨネーズ風 ドレッシング		
	みそ肉じゃが				ぶたにく みそ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら		
	小松菜の煮浸し				あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし				
	牛乳			○		牛乳						
8 日 (木)	ごはん								こめ		618	758
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく だいずたんばく		にら	キャベツ しょうが	てんぷん さとう こめこ	あげあぶら ラード だいずあぶら		
	切干しのチャブチュ				ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう	あぶら ごまあぶら		
	じゃがいものみそ汁				みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
14 日 (水)	ごはん								こめ		574	679
	豚肉のキムチ炒め				ぶたにく		パプリカ	たまねぎ はくさい にんにく	さとう てんぷん	あぶら		
	中華スープ				とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		ごまあぶら		
	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						
15 日 (木)	麦ごはん								こめ おぎ		638	757
	カレーシチュー				ぶたにく		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		
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん キャベツ きゅうり		ごまドレッシング		
	かみかみチップ					にぼし こんぶ			さとう			
	牛乳			○		牛乳						
16 日 (金)	ごはん								こめ		635	753
	ツナとひじきの佃煮				まぐろ	ひじき			さとう	ごま あぶら		
	豆腐の五目中華煮				ぶたにく どうふ		にんじん	はくさい もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ	さとう てんぷん	あぶら		
	大根サラダ						にんじん	だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング		
	牛乳			○		牛乳						

[令和8年10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)		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		
19日 (月)	ごはん								こめ			
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう てんぷん		636	758
	和風カレーそば				ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう	さとう てんぷん		29.5	35.2
	小松菜のすまし汁				かまぼこ どうぶ		にんじん こまつな	しめじ たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
20日 (火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		654	769
	ハンバーグケチャップソース				とりにく ぶたにく だいたいたんぱく			たまねぎ	てんぷん さとう	ラード だいずあぶら	25.4	26.7
	ポテトサラダ							どうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	じゃがいも マヨネーズ風 ドレッシング	あぶら		
	洋風スープ				とりにく		にんじん	セロリ				
21日 (水)	牛乳			○		牛乳						
	枝豆入りゆかりごはん						しそ	えだまめ	こめ さとう		603	697
	豆腐				どうぶ						24.8	27.7
	1食だししょうゆ											
	じゃがいもの煮物				とりにく		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら		
22日 (木)	野菜炒め				ベーコン		ピーマン にんじん			あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん				省塩給食				こめ		582	685
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう てんぷん	あぶら	29.5	34.7
	お浸し						ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			
23日 (金)	塩けんちん汁				とりにく あつあげ かまぼこ		にんじん	ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん	しおごうじ			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん				ふるさと給食				こめ		653	783
	さわらの甘酢だれ				さわら				てんぷん さとう	あげあぶら	29.5	34.8
	まいたけの炒り煮				ぶたにく		にんじん	まいたけ こんにゃく	さとう てんぷん	あぶら		
26日 (月)	打ち豆汁				あぶらあげ うちまめ みそ		にんじん	たまねぎ ばくさい ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん				デザート選択給食				こめ		630	763
	トマトミートオムレツ			○	たまご とりにく			たまねぎ トマトピューレー	てんぷん	だいずあぶら	21.2	25.3
	れんごんのソテー				ベーコン		にんじん チンゲンサイ	れんこん		あぶら		
27日 (火)	田舎汁				あぶらあげ みそ ちくわ		にんじん	はくさい かぶ ごぼう ねぎ ようなしじゅう	さとう こなあめ			
	選択デザート				ラ・フランスゼリー ぶどうゼリー			ようなしピューレー ぶどうかじゅう	みずあめ さとう			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ		687	837
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら	28.7	34.6
28日 (水)	昆布の炒め煮				あぶらあげ	こんぶ	いんげん にんじん	こんにゃく ほししいたけ たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら		
	豆腐のすまし汁				どうぶ かまぼこ		にんじん こまつな					
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ		614	749
	高野豆腐のすきやき風煮				ぎゅうにく こおりどうぶ だいずたんぱく		にんじん	こんにゃく たまねぎ たまねぎ ごぼう	さとう	あぶら	26.2	31.0
29日 (木)	野菜かき揚げ	○					にんじん しゅんぎく		こむぎこ	あぶら		
	キャベツのおかか炒め				かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん				菌ツビー給食				こめ		641	758
	ミルクシチュー			○	とりにく	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ホウイットルウ フレンチドレッシング	25.4	29.3
30日 (金)	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう キャベツ		ごま		
	かみかみごま煮干し						にぼし		さとう			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ		639	768
	しいらの磯辺揚げ				しいら	あおのり			てんぷん こめこ	あげあぶら	28.0	33.1
	大根のあっさり煮				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	さとう	あぶら		
	春雨の中華サラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 634kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.5g 炭水化物 91.5g 食塩相当量 2.0g (小)
エネルギー 761kcal たんぱく質 31.0g 脂質 23.7g 炭水化物 113.0g 食塩相当量 2.5g (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。