

[ 令和8年5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			
1	ごはん								こめ				
(金)	はんぺんの磯辺揚げ	○			はんぺん	あおのり			こむぎこ てんぷん	あげあぶら	64.1	78.1	
	大根の和風サラダ						にんじん	だいこん きゅうり		わふうドレッシング	24.0	30.3	
	じゃがいもと揚げの煮物				ぶたにく あつあげ		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				
	牛乳			○		牛乳							
7	ごはん								こめ				
(木)	ウインナーケチャップソース							たまねぎ	さとう てんぷん みずあめ		58.5	69.4	
	野菜のソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ		あぶら	21.9	25.7	
	中華風コーンスープ				とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	てんぷん	ごまあぶら			
	牛乳			○		牛乳							
8	わかめごはん								こめ				
(金)	さばの和風だれかけ				さば			しょうが	さとう てんぷん	あぶら	64.1	75.9	
	ごぼうのサラダ						にんじん	ごぼう キャベツ		ごまドレッシング	28.0	32.7	
	じゃがいものみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも				
	牛乳			○		牛乳							
11	麦ごはん								こめ おぎ				
(月)	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	カレールウ	62.4	74.0	
	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	22.0	25.3	
	福神漬						しそ	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん	さとう				
	牛乳			○		牛乳							
12	ごはん								こめ				
(火)	マーボー豆腐				豆腐 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 てんぷん	あぶら	63.0	75.1	
	ほうれん草の香味あえ						ほうれん草 にんじん	キャベツ	さとう	すりごま ごまあぶら	27.4	32.1	
	かみかみ煮干し						にぼし		さとう				
	牛乳			○		牛乳							
13	ごはん								こめ				
(水)	さばのみぞれ煮				さば			だいこん	さとう てんぷん		62.0	74.9	
	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		29.8	36.6	
	切干しともやしのお浸し						にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう				
	牛乳			○		牛乳							
14	ごはん								こめ				
(木)	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			たまねぎ しょうが		あぶら	58.0	68.6	
	キャベツとピーマンのソテー				ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ		あぶら	26.4	30.9	
	しめじのすまし汁				どうぶ		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
15	たけのこごはん								こめ さとう				
(金)	トマトミートオムレツ		○		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	こめ さとう		54.6	65.4	
	キャベツのおかか炒め				たまご とりにく		トマトピューレー	たまねぎ	てんぷん	あぶら だいちあぶら	21.6	25.6	
	わかめと大根のみそ汁				かつおぶし		にんじん	もやし キャベツ		あぶら			
	牛乳			○	どうぶ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
18	ごはん								こめ				
(月)	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	てんぷん さとう こめこ	ラード あげあぶら だいちあぶら	60.9	74.9	
	ごぼうの鶏みそ炒め				とりにく みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	21.7	25.6	
	小松菜のすまし汁				かまぼこ		ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ					
	牛乳			○		牛乳							

■「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。

[ 令和8年5月 献立予定表 ]

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン			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		
小学校	中学校											
19日 (火)	ごはん (小学校)									こめ		
	プラスコッペパン (中学校)	○								パン	591	808
	鶏肉のハニーマスタード焼き				どりにく					さとう ハニーマスタード	23.7	34.1
	じゃがいものきんぴら				まぐろ		にんじん いんげん	ごんにやく		じゃがいも あぶら		
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい				
	牛乳			○		牛乳						
20日 (水)	ごはん									こめ		
	しいらのマリアナソースからめ				しいら					てんぷん さとう	624	739
	白菜の煮浸し				あぶらあげ		にんじん	はくさい もやし		あげあぶら ごま	28.9	33.8
	さつま汁				ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが		さつまいも		
牛乳			○		牛乳							
21日 (木)	ごはん									こめ		
	県産はまちのフライ	○			はまち			しょうが		こむぎこ パンこ	681	811
	大根ときゅうりのサラダ						にんじん	だいこん きゅうり		フレンチドレッシング	26.1	30.7
	豆乳米粉シチュー				どりにく どうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも こめこ		
牛乳			○		牛乳				あぶら			
22日 (金)	ごはん									こめ		
	納豆 (たれ付)				なっとう						615	714
	大根のあっさり煮				どりにく あつあげ		にんじん いんげん	だいこん ごんにやく		さとう あぶら	26.8	30.3
	三色ごまあえ						ほうれんそう	もやし どうもろこし		さとう ごま		
牛乳			○		牛乳							
25日 (月)	ごはん									こめ		
	ハンバーグのおろしソースかけ				ぶたにく どりにく だいずたんぱく			たまねぎ だいこん		てんぷん さとう じゃがいも	605	730
	ベーコンポテト				ベーコン		パセリ			じゃがいも	23.0	27.3
	洋風スープ				どりにく		にんじん	たまねぎ だいこん				
牛乳			○		牛乳							
26日 (火)	ごはん									こめ		
	和風カレーそばろ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう		さとう てんぷん	624	740
	豆腐の五目中華煮				どりにく どうふ		にんじん	はくさい もやし たけのこ ほしいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり		さとう てんぷん あぶら	26.2	30.5
	きゅうりの中華あえ									さとう		
牛乳			○		牛乳				ごま ごまあぶら			
27日 (木)	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	587	697
	切干しのチャブチェ				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	26.3	31.0
	けんちん汁				どりにく どうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ごんにやく		あぶら ごまあぶら		
牛乳			○		牛乳							
28日 (金)	ごはん									こめ		
	ハヤシシチュー				ぶたにく		にんじん トマトピューレー	にんにく たまねぎ		じゃがいも	642	761
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん どうもろこし		あぶら ごまあぶら	24.8	28.9
	炒り煮干し						にぼし			すりごま マヨネーズ風 ドレッシング		
牛乳			○		牛乳							
29日 (金)	ねぎ塩豚丼									こめ		
	豚肉炒め				ぶたにく			たまねぎ ねぎ にんにく しょうが れもんかじゅう		てんぷん	660	823
	ポークロケ	○			ぶたにく			たまねぎ		ごま あぶら ごまあぶら	24.6	29.2
	春雨スープ				ベーコン	わかめ	にんじん なら	たけのこ		じゃがいも さとう あずあめ パンこ こむぎこ てんぷん あぶら		
牛乳			○		牛乳				はるさめ			

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 617Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.4g 炭水化物 92.8g 食塩相当量 2.1g (小)  
 エネルギー 744Kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.8g 炭水化物 113.1g 食塩相当量 2.7g (中)