

[献立予定表 7月]

(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	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				
	厚焼きたまご		○		たまご				さとう てんぷん	だいずあぶら	633	748	
	鶏肉とじゃがいもの煮物				とりにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう		25.6	29.5	
	もやしのナムル						にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら			
牛乳			○		きゅうにゅう								
2 日 (木)	ごはん								こめ				
	ハンバーグのおろしソース				とりにく ふたにく だいずたんばく			たまねぎ だいこん	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	628	753	
	枝豆入りポテト							えだまめ	じゃがいも		24.5	29.1	
	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	さとも しおこうじ	ごまあぶら			
牛乳			○		きゅうにゅう								
3 日 (金)	ごはん								こめ				
	米粉揚げぎょうざ				ふたにく 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	700	862	
	マーボー豆腐				とうふ ふたにく 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	26.1	31.0	
	きゅうりの香りあえ						にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら			
牛乳			○		きゅうにゅう								
6 日 (月)	ゆかりごはん						しそ		こめ さとう				
	大豆衣のメンチカツ				とりにく ふたにく だいずたんばく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ	ラード あげあぶら	638	801	
	五目きんぴら				さつまあげ		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	22.9	27.9	
	しめじのすまし汁				とうふ		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ					
牛乳			○		きゅうにゅう								
7 日 (火)	麦ごはん								こめ おぎ				
	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 しょうが にんにく えだまめ	じゃがいも	カレールウ	653	769	
	キャベツのソテー				カットウインナー		にんじん	キャベツ		あぶら	23.0	26.5	
	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				
七タゼリー							ナタデココ レモンかじゅう こんにゃくこ	さとう こなあめ					
牛乳			○		きゅうにゅう								
8 日 (水)	ごはん								こめ				
	さわらの南蛮だれ				さわら			たまねぎ	てんぷん さとう	あげあぶら	634	758	
	ひじきの炒め煮				ふたにく		ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	28.1	33.2
	ほうれん草のみそ汁				あつあげ みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも				
牛乳			○		きゅうにゅう								
9 日 (木)	ごはん								こめ				
	豚肉のキムチ炒め				ふたにく		パプリカ	たまねぎ ほうさい にんにく	さとう こめこてんぷん	あぶら	579	684	
	春雨の中華あえ							だいこん きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	26.2	30.4	
	わかめスープ				とりにく		わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ				
牛乳			○		きゅうにゅう								
10 日 (金)	ごはん								こめ				
	豆腐				とうふ						615	721	
	1食だししょうゆ										28.2	32.1	
	豚肉と大根のうま煮				ふたにく 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	さとう	あぶら			
れんこんのツナ炒め				まぐろ		にんじん チンゲンサイ	れんこん	さとう	あぶら				
牛乳			○		きゅうにゅう								

[献立予定表 7月]

(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	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				
13	ごはん いわしのおかか煮 キャベツの梅昆布あえ ピリ辛豚汁 牛乳					いわし かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	ぎゅうり キャベツ ばいにく		こめ さとう てんぷん	611	728	
(月)					ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ		じゃがいも	26.5	30.7		
14	ごはん(小学校) プラスコッペパン(中学校) ウイナーケチャップソース ピーマン野菜炒め 洋風スープ 牛乳			○					たまねぎ		こめ パン	577	774	
(火)					どりにく			たまねぎ		さとう みずあめ てんぷん	20.0	28.7		
15	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳					どりにく			たまねぎ だいこん しめじ		こめ めんぷん	640	759	
(水)					ちくわ みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ		さとう あぶら	26.1	30.4		
16	ごはん かぼちゃひき肉フライ 豆腐の中華煮 小松菜の塩こうじ炒め 牛乳					どりにく			たまねぎ		こめ さとう てんぷん パンこ	634	778	
(木)					ぶたにく だいずたんぱく どうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほしいたけ		さとう てんぷん こむぎこ	23.1	27.2		
17	ごはん 焼きさば 青菜のごまあえ さつまいものみそ汁 牛乳								たまねぎ ねぎ		こめ あぶら	653	751	
(金)					あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ		さとう ずりごま	28.1	32.7		

◎今月の主な平均栄養価 熱量 631kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.4g 炭水化物 93.9g 食塩相当量 2.2g (小)
熱量 761kcal たんぱく質 30.0g 脂質 23.1g 炭水化物 114.2g 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。