


[献立予定表 12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)		たんぱく質 (g)	
					1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 油脂		
2 日 (月)	ごはん								こめ			
	焼き鯖				さば						586	732
	切干しの和風ドレッシングあえ						ごまつな にんじん	きりぼしだいこん		青じそドレッシング	27.7	33.1
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ねぎ はくさい だいこん	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
3 日 (火)	麦ごはん								こめ むぎ			
	ポークトマトシチュー				ぶたにく		にんじん トマトピューレー	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	629	779
	お豆のサラダ				だいず		にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	24.4	29.2
	味噌汁						にぼし		さとう			
	牛乳			○		牛乳						
4 日 (水)	ごはん								こめ			
	豚肉の甘みそからめ				ぶたにく みそ				でんぶん さとう	あげあぶら	684	844
	野菜の炒め物						にんじん	もやし キャベツ		あぶら	30.2	35.8
	けんちん汁				とりにく どうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ		ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (木)	ごはん								こめ			
	さわらのポテトフライ				さわら				こめこ じゃがいも	あげあぶら	652	828
	ごまつなの煮びたし				あぶらあげ		にんじん ごまつな	もやし			27.3	33.7
	鶏肉と大根の煮物				とりにく		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう			
	牛乳			○		牛乳						
6 日 (金)	ごはん								こめ			
	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	582	717
	野菜ソテー						にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	22.5	26.1
	春雨スープ				ぶたにく		にんじん	はくさい ねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (月)	ごはん								こめ			
	大豆入り肉じゃが				ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		618	765
	ごまつなの塩こうじ炒め						ごまつな にんじん	キャベツ	しおこうじ	あぶら	25.5	30.2
	ツナとひじきの佃煮				まぐろ		ひじき		さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (火)	(小) コッペパン			○					パン			
	(中) ごはん								こめ			
	豚肉のジンジャーソース				ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう でんぶん		567	713
	野菜たっぷりスープ				ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも		27.6	29.6
	もやしとコーンのソテー						にんじん	もやし どうもろこし	あぶら			
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (水)	ごはん								こめ			
	ポークしゅうまい			○	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ 水あめ		632	803
	マーボー豆腐				どうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	さとう でんぶん		25.8	31.7
	キャベツの中華あえ						にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (木)	ごはん								こめ			
	ししゃものカリカリフライ				ししゃも				じゃがいも でんぶん こめ	あげあぶら	592	776
	根菜きんぴら				ぶたにく		にんじん	れんこん ごぼう	さとう	あぶら ごま	19.9	25.1
	さつまいもと白菜のみそ汁				どうふ みそ		にんじん	ねぎ はくさい	さつまいも			
	牛乳			○		牛乳						
13 日 (金)	麦ごはん								こめ むぎ			
	カレーシチュー				とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	カレールウ	614	753
	野菜とウインナーのソテー				ウインナー		にんじん	にんにく キャベツ もやし		あぶら	22.9	27.2
	みかん							みかん				
	牛乳			○		牛乳						

[献立予定表 12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)		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			
16	ごはん ブリミンチカレーフライ 高野豆腐のすきやき風煮 野菜ときのこの炒め物 牛乳	○			ぶり ぶたにく こおろぎ ベーコン		にんじん にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ		こめ パンこ でんぷん	あげあぶら あぶら	675 30.4	839 36.2
17	コーンピラフ 鶏肉のアップルソース コールスローサラダ ジュリアンスープ 豆乳プリンタルト いちごのカップケーキ 牛乳				どりにく どうにゅう だいちご どうにゅう だいちご	にんじん にんじん	たまねぎ どうもろこし りんご キャベツ きゅうり だいごん たまねぎ はくさい		こめ さとう でんぷん	あぶら コールスロードレッシング	674 24.5	787 29.1	
18	ごはん オムレツのトマトソースかけ れんごんのソテー お豆のポタージュ 牛乳		○		たまご どりにく どうにゅう だいちご あおだいちご くろだいちご	にんじん にんじん	たまねぎ れんごん キャベツ たまねぎ しめじ		こめ さとう でんぷん	あぶら あぶら	600 23.0	750 27.4	
19	わかめごはん さわらの甘酢あんかけ 冬至なんきん 豆腐のすまし汁 牛乳				ふるさと給食 わかめ さわら あずき どうふ かまぼこ	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ たまねぎ ねぎ		こめ さとう でんぷん	あげあぶら さとう あぶら	637 28.9	790 34.6	
20	ごはん 和風ハンバーグ チンゲンサイの炒め物 大根のみそ汁 牛乳				どりにく ぶたにく だいちごたんぱく ベーコン あぶらあげ みそ	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし にんにく だいごん はくさい ねぎ		こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ラード だいちごあぶら あぶら	634 24.6	796 29.6	
23	ごはん いわしのおかか煮 白菜のごまあえ 沢煮椀 牛乳				いわし かつおぶし ぶたにく	にんじん にんじん みずな	はくさい キャベツ ほししいたけ ごぼう たけのこ		こめ さとう でんぷん さとう	あぶら ごま	550 23.3	713 29.4	

◎今月の主な平均栄養価	熱量 620 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 18.5 g	炭水化物 93.6 g	食塩相当量 2.2 g (小)
	熱量 774 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 21.2 g	炭水化物 122.6 g	食塩相当量 2.7 g (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。
- 物質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厳禁ですので、詳しい内容を知りたい方は、学校へ加工品の成分表をご確認ください。

4月からご飯の日が増えたことを受け、12月の給食では『学校給食用政府備蓄米の無償交付制度』を活用して「政府備蓄米」を使用することになりました。この制度は、実施回数が増えた分の原料と一部の経費が無償になり、国産のお米が提供されるものです。

※政府備蓄米とは・・・

- ・天候や自然災害等により収穫量が少ないときの備えや、災害が起きた時の防災用としての役割を担っています。
- ・品質は、政府指定倉庫で低温保管するため、新鮮さが保たれ、納入前には普通の米と同じように検査も行われます。