

[令和8年6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)		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 日 (月)	ごはん				ふるさと給食				こめ			
	焼きさば				さば					あぶら	617	726
	ほうれん草のごまあえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ずりごま	28.9	33.5
	打ち豆汁				どうぶ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
2 日 (火)	ブラスコッパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		609	714
	ハンバーグ照焼ソース				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	24.3	25.6
	小松菜のソテー						ごまつな にんじん	もやし		あぶら		
	ミネストローネ				カットウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ				
3 日 (水)	ごはん								こめ			
	揚げさわらの甘辛だれ				さわら				でんぶん さとう	あげあぶら	600	709
	煮浸し				さつまあげ		にんじん	キャベツ もやし			26.8	31.0
	大根のすまし汁				あぶらあげ		にんじん	だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
4 日 (木)	ごはん								こめ			
	厚焼きたまご		○		たまご				さとう でんぶん	だいずあぶら	632	750
	肉じゃが				ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ ごんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	26.6	30.8
	きゅうりのごま酢あえ							きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (金)	ごはん								こめ			
	若狹牛と福井豚のメンチカツ	○			ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ	さとう こめこ パンこ こねぎこ	ヘット あげあぶら	668	829
	もやし炒め				ぶたにく		にんじん	もやし たまねぎ しょうが		あぶら	25.1	30.7
	ふるさと汁				あつあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
8 日 (月)	ごはん								こめ			
	焼きさわらの甘みそだれ				さわら みそ				さとう	あぶら	597	720
	キャベツの煮浸し				あぶらあげ		にんじん ごまつな	キャベツ			30.3	35.9
	具だくさん汁				とりにく どうぶ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ				
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (火)	ごはん				鉄たつぷり給食				こめ			
	春巻き		○		ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ こなあめ	あげあぶら ラード	728	888
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく ごおりどうぶ		にんじん	しょうが ほししいたけ ごんにやく たまねぎ ねぎ	さとう	だいずあぶら あぶら	26.5	31.1
	野菜炒め				ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (水)	古代米ごはん				福いいネ！ランチ				こめ こだいまい			
	豚肉の梅酒煮				ぶたにく			ごんにやく しょうが にんにく うめじニューレー もやし	さとう でんぶん	あぶら	606	717
	青菜の塩ごうじ炒め						にんじん ごまつな		しおごうじ	あぶら	26.8	30.9
	まいたけのすまし汁				どうぶ あぶらあげ		みずな	だいこん まいたけ				
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (木)	ごはん								こめ			
	豆腐バーグ				さかなすりみ どうぶ		ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	607	715
	ポークビーンズ				ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう		26.0	30.0
	海そうサラダ					わかめ	にんじん	だいこん		和風ドレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (金)	麦ごはん				歯ッピー給食				こめ むぎ			
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう でんぶん		591	705
	もやしのナムル							きゅうり もやし キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	26.1	30.5
	豚汁				ぶたにく どうぶ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん				
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (月)	ごはん								こめ			
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	でんぶん さとう こめこ みずあめ	ラード あげあぶら だいずあぶら	710	866
	マーボー豆腐				どうぶ 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	あぶら ごまあぶら	26.5	31.5
	チンゲンサイ炒め						チンゲンサイ にんじん	キャベツ		あぶら		
	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6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)		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													
16 日 (火)	ごはん(小学校)									こめ		619 24.5	837 34.9										
	プラスコッペパン(中学校)	○								パン													
	鶏肉のマーマレードソース				とりにく					マーマレード てんぷん													
	マッシュポテト									じゃがいも													
	大麦入りコンソメスープ				ベーコン		にんじん みずな	だいこん キャベツ	むぎ														
	牛乳			○		牛乳																	
17 日 (水)	ごはん									こめ		606 23.2	721 27.0										
	ぶりミンチカレーフライ	○			ぶり					パンこ てんぷん	あげあぶら												
	お豆のサラダ				だいず			えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング													
	わかめスープ				ぶたにく	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ															
	牛乳			○		牛乳																	
18 日 (木)	ごはん									こめ		682 27.4	824 33.4										
	鶏肉のらっきょうだれ				とりにく			らっきょう たまねぎ		てんぷん	あげあぶら												
	ひじきとれんこんの炒め煮				ちくわ	ひじき	にんじん	れんこん ごんにやく	さとう		あぶら												
	のっぺい汁				あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さといも てんぷん														
	牛乳			○		牛乳																	
19 日 (金)	ごはん									こめ		612 27.2	728 31.6										
	揚げしいらの梅肉ソース				しいら			うめぼし		てんぷん さとう	あげあぶら												
	茎わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう ごんにやく	さとう		あぶら ごま												
	根菜みそ汁				とうふ みそ		にんじん	たまねぎ れんこん ねぎ															
	牛乳			○		牛乳																	
22 日 (月)	ごはん									こめ		634 29.6	760 35.2										
	納豆(たれ付)				なっとう																		
	鶏肉と里芋の煮物				とりにく あつあげ さつまあげ		にんじん	だいこん ごんにやく	さといも さとう														
	中華炒め				ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが			あぶら												
	牛乳			○		牛乳																	
23 日 (火)	ごはん									こめ		558 26.6	658 31.0										
	豚肉と野菜のみそ炒め				ぶたにく みそ		ビーマン	たまねぎ	さとう		あぶら												
	うららのドレッシングあえ						にんじん	きゅうり キャベツ			うららのドレッシング												
	豆腐のすまし汁				かまぼこ とうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ															
	牛乳			○		牛乳																	
24 日 (水)	ごはん									こめ		606 19.4	717 22.2										
	肉団子のトマト煮				ぶたにく とりにく		こしのルビー	たまねぎ にんにく	さとう てんぷん みずあめ	だいずあぶら													
	春雨サラダ						にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ		マヨネーズ風 ドレッシング												
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ															
	牛乳			○		牛乳																	
25 日 (木)	チキン ソースカツ丼									こめ		727 24.6	857 28.7										
	ごはん									さとう パンこ	あげあぶら												
	デザート選択給食	○			とりにく だいずこ						あぶら												
	チキンカツ				カットウインナー	ビーマン	キャベツ																
	ウインナー入り野菜ソテー				あぶらあげ みそ	にんじん	ねぎ ほうさい だいこん	さつまいも															
26 日 (金)	さつま汁									さとう		633 26.4	751 31.2										
	選択																						
	デザート				あまなつゼリー さくらんぼゼリー			あまなつ	さとう														
								さくらんぼかじゅう さくらんぼ、レモンかじゅう	さとう														
	牛乳			○		牛乳																	
29 日 (月)	麦ごはん									こめ むぎ		592 20.0	707 23.3										
	カレーシチュー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	カレールウ													
	もやしとベーコンのソテー				ベーコン		にんじん	にんにく キャベツ もやし しめじ			あぶら												
	かみかみチップ					にぼし こんぶ			さとう	ごま													
	牛乳			○		牛乳																	
30 日 (火)	コーンピラフ						にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ		あぶら	620 25.1	718 26.1										
	ふくい産コロッケ	○			ぶたにく きゅうにく		ごまつな	たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら あげあぶら													
	野菜ソテー						にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ			あぶら												
	呉の野菜スープ				ぶたにく だいずこ			しめじ ねぎ だいこん	さつまいも														
	牛乳			○		牛乳																	
30 日 (火)	プラスコッペパン(小学校)											620 25.1	718 26.1										
	ごはん(中学校)									こめ													
	ドライカレー				ぶたにく			たまねぎ	さとう		カレールウ												
	大根のサラダ						にんじん	だいこん きゅうり			ごまドレッシング												
	中華スープ				ベーコン とうふ		にんじん にら	キャベツ たけのこ															
	牛乳			○		牛乳																	
◎今月の主な平均栄養価		エネルギー エネルギー		630kcal 755kcal		たんぱく質 たんぱく質		25.8g 30.3g		脂質 脂質		20.4g 23.6g		炭水化物 炭水化物		90.4g 111.5g		食塩相当量 食塩相当量		2.2g 2.6g		(小) (中)	