

〔 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) たんぱく質 (g)	
		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)			
					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	小学校	中学校
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		
2 日 (木)	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
	ごはん								こめ			
	ハンバーグのおろしソース				とりにく ぶたにく 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
3 日 (金)	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	さといも しおこうじ	ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
	ごはん	鉄たつぶり給食							こめ			
	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	700	862
4 日 (土)	マーボー豆腐				とうふ 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	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			○		ぎゅうにゅう						
	ゆかりごはん						しそ		こめ さとう			
5 日 (月)	大豆衣のメンチカツ				とりにく ぶたにく 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			○		ぎゅうにゅう						
6 日 (火)	麦ごはん	七夕給食							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			
7 日 (水)	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			○		ぎゅうにゅう						
	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
8 日 (木)	ひじきの炒め煮				ぶたにく	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			○		ぎゅうにゅう						
	ごはん								こめ			
9 日 (木)	豚肉のキムチ炒め				ぶたにく		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			○		ぎゅうにゅう						
10 日 (金)	ごはん								こめ			
	豆腐				とうふ							
	1食だししょうゆ											
	豚肉と大根のうま煮				ぶたにく 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	615	721
11 日 (土)	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	28.2	32.1
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

[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) たんぱく質 (g)	
		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)			
					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	小学校	中学校
13 日 (月)	ごはん								こめ		611 26.5	728 30.7
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう てんぷん			
	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ ばいにく		あぶら		
	ビリ辛豚汁				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			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
14 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ		577 20.0	774 28.7
	ブラスコッパン(中学校)	○							パン			
	ウインナーケチャップソース				とりにく			たまねぎ	さとう みずあめ てんぷん			
	ピーマン野菜炒め						ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	ピーマン	あぶら		
	洋風スープ				ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ				
牛乳			○		ぎゅうにゅう							
15 日 (水)	ごはん								こめ		640 26.1	759 30.4
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら		
	野菜のみそ炒め				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		
	豆腐のすまし汁				とうふ		にんじん	ほししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
16 日 (木)	ごはん				菌ツピー給食				こめ		634 23.1	778 27.2
	かぼちゃひき肉フライ	○			ぶたにく だいずたんぱく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう てんぷん パンこ	あげあぶら ラード		
	豆腐の中華煮				とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	てんぷん	あぶら		
	小松菜の塩こうじ炒め						こまつな にんじん	キャベツ	しおこうじ	あぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
17 日 (金)	ごはん				ふるさと給食				こめ		653 28.1	751 32.7
	焼きさば				さば					あぶら		
	青菜のごまあえ						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		
	さつまいものみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	さつまいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎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。