

[令和8年4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		
8 日 (水)	ツナそぼろ丼											
	〔麦ごはん〕								こめ むぎ		617	736
	ツナそぼろ				まぐろ			たまねぎ えだまめ しょうが	さとう	あぶら	24.7	28.9
	ごまドレッシングあえ						にんじん	キャベツ どうもろこし		ごまドレッシング		
	揚げのみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん しめじ				
9 日 (木)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	ちくわのカレーマヨネーズ焼き				ちくわ					マヨネーズ風ドレッシング□	614	741
	肉じゃが				ぶたにく		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		24.5	29.9
	ほうれん草のお浸し						ほうれんそう	きりぼしだいこん はくさい	さとう			
10 日 (金)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	ハンバーグ照焼ソース				とりにく ぶたにく だいずたんばく			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	613	738
	野菜ソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし		あぶら	24.2	28.6
	わかめと豆腐のみそ汁				どうふ みそ	わかめ	にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ				
13 日 (月)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん				鉄たつぷり給食				こめ			
	焼きさば				さば					あぶら	650	803
	切干しとじゃがいもの煮物				あつあげ さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん たけのこ	じゃがいも さとう		31.0	36.8
	白菜の煮浸し						ごまつな にんじん	はくさい				
14 日 (火)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	569	669
	もやしとわかめの香りあえ					わかめ		もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	28.0	32.6
	ごぼう汁				とりにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	でんぶん			
15 日 (水)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	いわしのカリカリ焼き				いわし			しょうが	みずあめ さとう こめこ じゃがいも でんぶん	あぶら	557	728
	ひじきの炒め煮				ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	あぶら	23.1	29.4
	のっぺい汁				とりにく		にんじん	だいこん ねぎ	さといも でんぶん			
16 日 (木)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								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	でんぶん さとう こめこ	あげあぶら ラード だいずあぶら ごまあぶら	579	716
	チンゲンサイのソテー						にんじん チンゲンサイ	もやし			19.1	22.5
	ビーフンスープ				ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ たけのこ	ビーフン			
17 日 (金)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん				菌ツビー給食				こめ			
	揚げの中華煮				あつあげ ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ こんにゃく	でんぶん		604	747
	春雨サラダ							キャベツ きゅうり どうもろこし	はるさめ	マヨネーズ風ドレッシング□	24.4	28.8
	大豆と煮干しの甘からめ				だいず	にぼし			さとう			
牛乳				○		牛乳						

[令和8年4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）			
					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
20 日 (月)	ごはん								こめ		715 28.4	849 33.1
	鶏肉のから揚げ				とりにく				でんぶん	あげあぶら		
	マーボー春雨				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	はるさめ さとう			
	もやしときゅうりのナムル						にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
21 日 (火)	麦ごはん								こめ わぎ		619 20.3	730 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 にんにく	じゃがいも	カレールウ		
	キャベツのソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし		あぶら		
	フルーツミックス							おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)				
	牛乳			○		牛乳						
22 日 (水)	五目寿司	入学・進級お祝い給食			こおりどうふ あぶらあげ たまご	ひじき	にんじん	かんぴょう	こめ さとう		606 613	756 738.0
	厚焼きたまご			○					さとう でんぶん	だいずあぶら		
	野菜のごまあえ						ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう	すりごま		
	豆腐のすまし汁				どうふ かまぼこ			たまねぎ ねぎ		あぶら		
	いちごゼリー							いちご	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
23 日 (木)	ごはん								こめ		627 21.1	712 23.8
	さわらのポテト衣フライ				さわら				じゃがいも こめこ	あげあぶら		
	野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	じゃがいも			
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん きゅうり		コールスロー ドレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
24 日 (金)	ごはん	ふるさと給食							こめ		629 25.9	749 30.3
	しいらの甘酢あんかけ				しいら				でんぶん さとう	あげあぶら		
	野菜のごま油炒め						にんじん	もやし キャベツ		ごまあぶら		
	打ち豆汁				どうふ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも			
	牛乳			○		牛乳						
27 日 (月)	ごはん								こめ		554 25.9	653 30.0
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく ごおりどうふ		にんじん	ごんにゃく たまねぎ	さとう			
	小松菜の煮浸し				あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし				
	味付け煮干し					にぼし			さとう			
	牛乳			○		牛乳						
28 日 (火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン		627 27.2	738 29.4
	ごはん(中学校)								こめ			
	鶏肉のマーマレードソース				とりにく				マーマレード でんぶん			
	マッシュポテト						パセリ		じゃがいも			
	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						
30 日 (木)	ごはん								こめ		631 25.2	749 29.7
	ウインナーケチャップソース				とりにく				さとう みずあめ でんぶん			
	小松菜とキャベツのソテー				ベーコン		こまつな	キャベツ どうもろこし		あぶら		
	豆乳米粉シチュー				とりにく どうにゅう		にんじん	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも こめこ			
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 613kcal たんばく質 24.9g 脂質 18.7g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 2.1g (小)
エネルギー 738kcal たんばく質 29.2g 脂質 20.9g 炭水化物 115.0g 食塩相当量 2.5g (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。