

[令和8年5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 (金)	ごはん								こめ			
	はんぺんの磯辺揚げ	○			はんぺん	あおのり			こむぎこ てんぷん	あげあぶら	641	781
	大根の和風サラダ						にんじん	だいこん きゅうり		わふうドレッシング	24.0	30.3
	じゃがいもと揚げの煮物				ぶたにく あつあげ		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			
7 日 (木)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	ウインナーケチャップソース				とりにく			たまねぎ	さとう てんぷん みずあめ		585	694
	野菜のソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ		あぶら	21.9	25.7
8 日 (金)	中華風コーンスープ				とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	てんぷん	ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
	わかめごはん					わかめ			こめ			
	さばの和風だれかけ				さば			しょうが	さとう てんぷん	あぶら	641	759
11 日 (月)	ごぼうのサラダ						にんじん	ごぼう キャベツ		ごまドレッシング	28.0	32.7
	じゃがいものみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
	麦ごはん								こめ むぎ			
12 日 (火)	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	624	740
	コールドスローサラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし		コールドスロー ドレッシング	22.0	25.3
	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			
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (火)	ごはん								こめ			
	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 たまねぎ ねぎ	さとう てんぷん	あぶら	630	751
	ほうれん草の香味あえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	すりごま ごまあぶら	27.4	32.1
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう			
13 日 (水)	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	さばのみぞれ煮				さば			だいこん	さとう てんぷん		620	749
	みそ肉じゃが				ぶたにく みそ		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		29.8	36.6
14 日 (木)	切干しともやしのお浸し						にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			たまねぎ しょうが		あぶら	580	686
15 日 (金)	キャベツとピーマンのソテー				ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ		あぶら	26.4	30.9
	しめじのすまし汁				どうぶ		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
	たけのごごはん				あぶらあげ		にんじん	たけのこ	こめ さとう			
18 日 (月)	トマトミートオムレツ		○		たまご とりにく		トマトピューレー	たまねぎ	てんぷん	あぶら だいずあぶら	546	654
	キャベツのおかか炒め				かつおぶし		にんじん	もやし キャベツ		あぶら	21.6	25.6
	わかめと大根のみそ汁				どうぶ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
18 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	てんぷん さとう こめこ	ラード あげあぶら だいずあぶら	609	749
	ごぼうの鶏みそ炒め				とりにく みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	21.7	25.6
	小松菜のすまし汁				かまぼこ		ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ				
18 日 (月)	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5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)		
		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)		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												
19日 (火)	ごはん (小学校)									こめ			
	プラスコッペパン (中学校)	○								パン		591	808
	鶏肉のハニーマスタード焼き				どりにく					さとう ハニーマスタード		23.7	34.1
	じゃがいものきんぴら				まぐろ		にんじん いんげん	ごんにやく		じゃがいも	あぶら		
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい					
	牛乳			○		牛乳							
20日 (水)	ごはん				ふるさと給食					こめ			
	しいらのマリアナソースからめ				しいら					てんぷん さとう	あげあぶら ごま	624	739
	白菜の煮浸し				あぶらあげ		にんじん	はくさい もやし				28.9	33.8
	さつま汁				ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが	さつまいも				
	牛乳			○		牛乳							
21日 (木)	ごはん									こめ			
	県産はまちのフライ	○			はまち			しょうが	こむぎこ パンこ	あげあぶら		681	811
	大根ときゅうりのサラダ						にんじん	だいこん きゅうり		フレンチドレッシング		26.1	30.7
	豆乳米粉シチュー				どりにく どうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら			
22日 (金)	ごはん									こめ			
	納豆 (たれ付)				なっとう							615	714
	大根のあっさり煮				どりにく あつあげ		にんじん いんげん	だいこん ごんにやく	さとう	あぶら		26.8	30.3
	三色ごまあえ						ほうれんそう	もやし どうもろこし	さとう	ごま			
25日 (月)	ごはん									こめ			
	ハンバーグのおろしソースかけ				ぶたにく とりにく だいずたんぱく			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		605	730
	ベーコンポテト				ベーコン		パセリ		じゃがいも			23.0	27.3
	洋風スープ				どりにく		にんじん	たまねぎ だいこん					
26日 (火)	ごはん									こめ			
	和風カレーそばろ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう	さとう てんぷん			624	740
	豆腐の五目中華煮				どりにく とうふ		にんじん	はくさい もやし たけのこ ほしいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	さとう てんぷん	あぶら		26.2	30.5
	きゅうりの中華あえ								さとう	ごま ごまあぶら			
27日 (木)	ごはん									こめ			
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう てんぷん			587	697
	切干しのチャブチェ				ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう	あぶら ごまあぶら		26.3	31.0
	けんちん汁				どりにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ごんにやく					
28日 (金)	ごはん				鉄たつぷり給食					こめ			
	ハヤシシチュー				ぶたにく		にんじん トマトピューレー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ		642	761
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん どうもろこし		すりごま マヨネーズ風 ドレッシング		24.8	28.9
	炒り煮干し						にぼし						
29日 (金)	ごはん				省塩給食					こめ			
	ねぎ塩豚丼				ぶたにく			たまねぎ ねぎ にんにく しょうが れもんかじゅう	てんぷん	ごま あぶら ごまあぶら		660	823
	ポークロquette	○			ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう みずあめ パンこ こむぎこ てんぷん	ラード あげあぶら あぶら		24.6	29.2
	春雨スープ				ベーコン	わかめ	にんじん にら	たけのこ	はるさめ				
省塩	牛乳			○		牛乳							
	◎今月の主な平均栄養価												
エネルギー		617Kcal	たんぱく質	25.2g	脂質	18.4g	炭水化物	92.8g	食塩相当量	2.1g	(小)		
エネルギー		744Kcal	たんぱく質	30.0g	脂質	21.8g	炭水化物	113.1g	食塩相当量	2.7g	(中)		

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 617Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.4g 炭水化物 92.8g 食塩相当量 2.1g (小)
 エネルギー 744Kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.8g 炭水化物 113.1g 食塩相当量 2.7g (中)