

[ 献立予定表 4月 ]

これまで市内複数の製パン事業者からパンの供給を受けてきましたが、うち複数の事業者が学校給食から撤退されることから、4月からは基本的に毎日米飯給食となります。

(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						小学校	中学校
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー	エネルギー
					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・麺 いも・砂糖	6群 油脂	(kcal) たんぱく質 (g)	(kcal) たんぱく質 (g)
8	ツナそぼろ丼				まぐろ			えだまめ、しょうが	こめ、さとう	あぶら		
日	れんこんサラダ					にんじん	れんこん、どうもろこし			野菜いっぱいドレッシング	663	819
(月)	豆腐のすまし汁				とうふ、はんぺん	にんじん	たまねぎ、ねぎ				29.1	34.3
	牛乳			○		牛乳						
9	ごはん							こめ				
日	白身魚フライ	○			メルルーサ			パンこ、こむぎこ、こめこ		あげあぶら	585	721
(火)	1食ソース											
	キャベツのソテー					にんじん	キャベツ			あぶら	26.2	30.8
	洋風スープ				とりにく	にんじん	たまねぎ、どうもろこし	じゃがいも				
	牛乳			○		牛乳						
10	ごはん							こめ				
日	ちくわのマヨネーズ焼き				ちくわ					ノンエッグマヨネーズ、あぶら	606	750
(水)	お豆のサラダ				だいず	みずな	キャベツ、どうもろこし			ごまドレッシング	22.2	26.2
	大根のすまし汁					にんじん	だいこん、たまねぎ、ねぎ					
	牛乳			○		牛乳						
11	ごはん							こめ				
日	鶏肉のから揚げ				とりにく			でんぶん		あげあぶら	650	800
(木)	青菜どちくわのおかか炒め				ちくわ、かつおぶし	こまつな	キャベツ			ごまあぶら	28.3	33.4
	福井のめぐみ汁				うちまめ、あぶらあげ、みそ	にんじん	だいこん、まいたけ、ねぎ					
	牛乳			○		牛乳						
12	ごはん							こめ				
日	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		あぶら、カレールウ	602	747
(金)	大根のサラダ					にんじん	だいこん、きゅうり			青じそドレッシング	19.2	22.7
	福神漬					しそ	だいこん、なす、れんこん、なため、しいたけ、しょうが	さとう				
	牛乳			○		牛乳						
15	ごはん							こめ				
日	揚げポークの甘みそかけ				ぶたにく、みそ			でんぶん、さとう		あげあぶら、ごま	659	812
(月)	キャベツの煮びたし					にんじん	キャベツ				29.4	34.9
	塩けんちん汁				とうふ	にんじん	ほししいたけ、だいこん、こんにゃく、ねぎ	しおこうじ		ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
16	ごはん							こめ				
日	ハンバーグ(ケチャップ)				とりにく、ぶたにく、だいずたんぱく		たまねぎ	さとう、でんぶん、じゃがいも		あぶら、ぶたあぶら、だいずあぶら	601	756
(火)	青のりポテト					あおのり		じゃがいも			20.8	25.2
	野菜スープ				ベーコン	にんじん	だいこん、たまねぎ、キャベツ					
	牛乳			○		牛乳						
17	ごはん							こめ				
日	麻婆豆腐				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、でんぶん		あぶら、ごまあぶら	624	770
(水)	かみかみチップ					にぼし、こんぶ		さとう		ごま	27.3	32.6
	チンゲンサイサラダ				菌ツピー給食	チンゲンサイ	もやし			フルクトドレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
18	ごはん							こめ				
日	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		あぶら	600	744
(木)	春雨の中華あえ						もやし、きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう		ごま、ごまあぶら	22.9	27.2
	小魚佃煮					しらすぼし、かんてん		みずあめ、さとう				
	牛乳			○		牛乳						

[ 献立予定表 4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						小学校	中学校	
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー	エネルギー	
					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・麺 いも・砂糖	6群 油脂	(kcal) たんぱく質 (g)	(kcal) たんぱく質 (g)	
19 日 (金)	ごはん								こめ				
	焼きそば				さげ					あぶら	591	736	
	煮なます				さつまあげ、うちまめ		にんじん	ほししいたけ、だいこん	さとう		31.0	36.9	
	わかめのみそ汁				あつあげ、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
22 日 (月)	わかめごはん					わかめ			こめ				
	揚さわらの甘酢あん				さわら				でんぶん、さとう	あげあぶら	573	711	
	キャベツとコーンの炒め物						にんじん	キャベツ、どうもろこし		あぶら	25.5	30.8	
	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				
	牛乳			○		牛乳							
23 日 (火)	ごはん								こめ				
	コーンしゅうまい	○			さかなすりみ、豆腐			どうもろこし、たまねぎ	でんぶん、パンこ、こむぎこ	ふたあぶら	592	758	
	野菜のカレーソテー				ベーコン		ピーマン	れんこん、キャベツ		あぶら	21.4	26.5	
	いろいろお豆のスープ				ふたにく、だいず、きんときまめ、てぼうまめ		にんじん	にんにく、たまねぎ、えだまめ	じゃがいも	あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
24 日 (水)	五目寿司				こおり豆腐、あぶらあげ	ひじき	にんじん	かんびょう	こめ、さとう				
	コロッケ	○			ふたにく			たまねぎ	じゃがいも、パンこ、こむぎこ、こめこ、でんぶん	あげあぶら			
	小松菜の煮びたし						こまつな、にんじん	もやし			635	791	
	水菜のすまし汁				かまぼこ、豆腐		にんじん、みずな	たまねぎ			24.1	28.3	
	いちごゼリー							いちご	さとう	入学お祝い給食			
25 日 (木)	ごはん								こめ				
	鶏肉の照焼きソースかけ				とりにく			しょうが	さとう、でんぶん	あぶら	654	820	
	切り干し大根の煮物				はんぺん		にんじん、いんげん	きりぼしだいこん、ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	30.6	37.3	
	みそ汁				あつあげ、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
26 日 (金)	ごはん								こめ				
	焼きししゃも					ししゃも				あぶら	626	769	
	れんこんのきんぴら				はんぺん		にんじん	れんこん	さとう	あぶら、ごま	26.9	30.6	
	江戸っ子煮				ふたにく、だいず		にんじん、いんげん	こんにやく、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら			
	牛乳			○		牛乳							
30 日 (火)	ごはん								こめ				
	豚肉のアップルソース炒め				ふたにく、みそ			たまねぎ、りんご		あぶら	572	708	
	野菜サラダ						にんじん	キャベツ、きゅうり		和風ごまドレッシング	24.5	28.8	
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん、パセリ	だいこん、たまねぎ					
	牛乳			○		牛乳							

◎今月の主な平均栄養価 熱量 615 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.1g 炭水化物 92.9g 食塩相当量 2.5g (小)  
 熱量 763 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 20.7g 炭水化物 121.1g 食塩相当量 3.0g (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。