

[献立予定表 1月]

(A) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン			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 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				
(木)	ごはん	正月給食							こめ		612 22.5	730 26.5		
	にしんの昆布煮				にしん			レモンかじゅう	さとう	でんぶん				
	炒り大豆なます				だいす		にんじん	だいこん きゅうり	さとう					
	もち入りみそ汁				みそ		にんじん	かぶ はくさい ねぎ こんにゃくこ	もちごめこ	ごめこ でんぶん				
	牛乳			○		牛乳								
(金)	ごはん	鉄たっぷり給食							こめ		593 22.7	700 26.5		
	厚揚げ入りカレーシューチュー				ぶたにく あつあけ		にんじん	たまねぎ ショウガ にんにく	じゃがいも	カレールワ				
	小松菜のソテー				ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ		あぶら				
	煮干しのごまからめ					にぼし			さとう	ごま				
	牛乳			○		牛乳								
(火)	ごはん(小学校)								こめ		588 24.4	782 33.4		
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン					
	豚肉のアップルソース炒め				ぶたにく みそ			たまねぎ リンゴ		あぶら				
	キャベツとコーンのソテー							キャベツ どうろごし もやし		あぶら				
	ミネストローネスープ				ベーコン だいす		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも					
(水)	牛乳			○		牛乳								
	ごはん								こめ		662 28.6	788 34.1		
	さわらの甘酢あんかけ				さわら				てんぶん さとう	あげあぶら				
	切干しとじゃがいもの煮物				あつあけ さつまあげ		にんじん いんげん	きりほし だいこん たけのこ	じゃがいも さとう					
	きゅうりの香りあえ							きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら				
(木)	牛乳			○		牛乳								
	鶏そぼろごはん	歯ごたえ給食			とりにく		にんじん	ごぼう えだまめ	こめ さとう		566 24.2	702 29.6		
	ししゃものカリカリ焼き				ししゃも				じゃがいも こめこ でんぶん	あぶら				
	もやしの煮浸し				あぶらあげ		にんじん	はくさい もやし						
	豆腐のすまし汁				どうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ						
(火)	牛乳			○		牛乳								
	ごはん	地場産プラスワン給食							こめ		651 28.5	761 33.1		
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぶん	あげあぶら				
	青菜のごまあえ						こまつな にんじん	はくさい	さとう	すりごま				
	福井のめぐみ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	かぶ ごぼう ねぎ	さといも					
(水)	きなこプリン				きなこ どうにゅう				さとう みずあめ	だいすあぶら				
	牛乳			○		牛乳								
	ごはん								こめ		531 26.9	625 31.8		
	あじの和風だれかけ				あじ			しょうが	さとう でんぶん					
	野菜の炒め物				さつまあげ		にんじん こまつな	キャベツ		あぶら				
(木)	けんちん汁				とりにく あつあけ		にんじん	はくさい だいこん こんにゃく ねぎ						
	牛乳			○		牛乳								
	ごはん								こめ		683 25.9	841 31.0		
	米粉揚げようざ				ぶたにく だいすたんぱく		にら	キャベツ しょうが	てんぶん さとう こめこ	ラード だいすあぶら オイスター・ソース あげあぶら				
	マーポー豆腐				どうふ 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					
(木)	海そと大根の中华あえ					わかめ	にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら				
	牛乳			○		牛乳								
	ごはん								こめ		585 24.2	693 28.3		
	ワインケチャップソース				とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん みずあめ					
	小松菜とコーンのソテー						こまつな	キャベツ どうろごし		あぶら				
(水)	鶏肉と野菜のスープ煮				とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも					
	牛乳			○		牛乳								

[献立予定表 1月]

(A)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン			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		
22 日 (木)	ごはん		天神講給食						ごめ		583 25.0	
	かれいフライ	○			かれい たいすたんぱく				パン ごむぎこ てんぶん	あげあぶら あぶら		
	白菜の煮浸し				さつまあげ		にんじん	はくさい もやし				
	ピリ辛豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ごぼう ねぎ たいこん こんにゃく	じゃがいも			
	牛乳		○			牛乳						
23 日 (金)	ごはん								ごめ		613 27.0	
	鶏肉のハニーマスター焼き				とりにく				さとう ハニーマスター			
	大根の和風サラダ						みずな	たいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング		
	ポトフ				ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ たいこん	じゃがいも			
	牛乳		○			牛乳	福井市上文殊地区で 栽培された「しいたけ」です！					
26 日 (月)	ごはん								ごめ		580 17.5	
	かみもんコロッケ	○			ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ	じゃがいも てんぶん さとう ごむぎこ パンこ	あげあぶら		
	もやしのナムル							もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	春雨スープ				どうふ		にんじん にら	はくさい たまねぎ	はるさめ			
	牛乳		○			牛乳						
27 日 (火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン		630 23.6	
	ごはん(中学校)								ごめ			
	ハンバーグ照焼ソース				ぶたにく とりにく たいすたんぱく			たまねぎ しょうが	さとう てんぶん じゃがいも	ラード だいすあぶら		
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん キャベツ		フレンチドレッシング		
	コンソメスープ				ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	どうもろこし			
28 日 (水)	牛乳		○			牛乳					741 24.6	
	ごはん								ごめ			
	さばのみぞれ煮				さば			たいこん	さとう てんぶん			
	野菜のごま油炒め						にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら		
	さつまいもと揚げのみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	さつまいも			
29 日 (木)	牛乳		○			牛乳					596 26.0	
	麦ごはん		ふるさと給食						ごめ むぎ			
	しいらのマリアナソース				しいら				てんぶん さとう	あげあぶら ごま		
	野菜の塩こうじソテー						ごまつな にんじん	キャベツ	しおこうじ	あぶら		
	ディノケール入り豆乳米粉シチュー				とりにく どうにゅう		にんじん ディノケール	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも ごめこ			
30 日 (金)	牛乳		○			牛乳					722 32.8	
	ごはん								ごめ			
	厚焼きたまご		○		たまご				さとう てんぶん	だいすあぶら あぶら		
	肉じゃが				ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
	根菜きんぴら				さつまあげ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	あぶら		
牛乳			○			牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 热量 608kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.5g 炭水化物 92.5g 食塩相当量 2.2g (小)
热量 730kcal たんぱく質 29.6g 脂質 20.2g 炭水化物 113.4g 食塩相当量 2.7g (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。