

[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)		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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
8 日 (木)	ごはん				正月給食				こめ		612	730
	にしんの昆布煮				にしん			レモンかじゅう	さとう てんぷん			
	炒り大豆なます				だいず		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 こめこ てんぷん			
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (金)	ごはん				鉄たつぷり給食				こめ		593	700
	厚揚げ入りカレーシチュー				ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレーパウ		
	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						
13 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ		588	782
	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 りんご		あぶら		
	キャベツとコーンのソテー							キャベツ どうもろこし もやし		あぶら		
	ミネストローネスープ				ベーコン だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも			
14 日 (水)	ごはん								こめ		662	788
	さわらの甘酢あんかけ				さわら				てんぷん さとう	あげあぶら		
	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			
	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		
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (木)	鶏そぼろごはん				菌ッピー給食		とりにく		こめ さとう		566	702
	ししゃものカリカリ焼き				ししゃも				じゃがいも こめこ てんぷん	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				
	牛乳			○		牛乳						
16 日 (金)	ごはん				地場産プラスワン給食				こめ		651	761
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	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	ずりごま		
	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			
	きなこプリン				きなこ とうにゅう				さとう みずあめ	だいずあぶら		
19 日 (月)	ごはん								こめ		531	625
	あじの和風だれかけ				あじ			しょうが	さとう てんぷん			
	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		
	けんちん汁				とりにく あつあげ		にんじん	はくさい だいこん こんにゃく ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
20 日 (火)	ごはん								こめ		683	841
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく だいずたんばく どうふ ぶたにく みそ		にら	キャベツ しょうが しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	てんぷん さとう こめこ さとう てんぷん	ラード だいずあぶら あげあぶら オイスターソース		
	マーボー豆腐						にんじん					
	海そうと大根の中華あえ					わかめ	にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
21 日 (水)	ごはん								こめ		585	693
	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			
	小松菜とコーンのソテー						こまつな	キャベツ どうもろこし		あぶら		
	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)		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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
	ごはん	天神講給食							こめ			
22	かれいフライ	○			かれい だいずたんぱく				パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら あぶら	583	692
日	白菜の煮浸し				さつまあげ		にんじん	はくさい もやし			25.0	29.0
(木)	ピリ辛豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
23	ごはん								こめ			
	鶏肉のハニーマスタード焼き				とりにく				さとう ハニーマスタード		613	737
日	大根の和風サラダ						みずな	だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング	27.0	32.3
(金)	ポトフ				ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ だいこん	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	ごはん								こめ			
	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 でんぶん さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら	580	687
日	もやしのナムル							もやし	さとう	ごま ごまあぶら	17.5	20.1
(月)	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	プラスコッペパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		630	741
日	ハンバーグ照焼ソース				ぶたにく とりにく だいずたんぱく			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	23.6	24.6
(火)	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				
	牛乳			○		牛乳						
28	ごはん								こめ			
	さばのみぞれ煮				さば			だいこん	さとう でんぶん		596	722
日	野菜のごま油炒め						にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら	26.8	32.8
(水)	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			
	牛乳			○		牛乳						
29	麦ごはん	ふるさと給食							こめ わぎ			
	しいらのマリアナソース				しいら				でんぶん さとう	あげあぶら ごま	615	731
日	野菜の塩こうじソテー						こまつな にんじん	キャベツ	しおこうじ	あぶら	26.0	30.5
(木)	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 こめこ			
	牛乳			○		牛乳						
30	ごはん								こめ			
	厚焼きたまご		○		たまご				さとう でんぶん	だいずあぶら あぶら	638	754
日	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		25.9	30.2
(金)	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 熱量 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)
熱量 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。