

[献立予定表 8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		
26 日 (火)	麦ごはん								こめ おぎ		553 20.3	689 23.9
	中華炒め				ぶたにく		にんじん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ しょうが	てんぷん	あぶら ごまあぶら		
	わかめスープ				ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ				
	バイン缶							バインアップル(かん)				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
27 日 (水)	麦ごはん								こめ おぎ		608 24.0	752 28.8
	打ち豆入りカレーシチュー				ぶたにく うちまめ		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		
	キャベツの塩こうじ炒め						ごまつな にんじん	キャベツ	しおこうじ	あぶら		
	味付け煮干し					にぼし			さとう			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
28 日 (木)	ごはん								こめ		640 26.5	788 31.1
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら		
	小松菜の煮びたし				さつまあげ		にんじん ごまつな	しめじ				
	揚げのみそ汁				あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
29 日 (金)	わかめごはん					わかめ			こめ みずあめ		562 26.8	713 33.7
	さばのみぞれ煮				さば			だいこん	さとう てんぷん			
	きゅうりの香りあえ						にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	のっぺい汁				とりにく あつあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	てんぷん			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 603kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.2g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 2.3g (小)
熱量 736kcal たんぱく質 29.4g 脂質 19.6g 炭水化物 116.7g 食塩相当量 2.8g (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。