

[献立予定表 9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		
1 日 (月)	ごはん								こめ			
	たらのコロコロ南蛮漬け				たら		にんじん	たまねぎ	さとう てんぶん	あげあぶら	607	753
	切干大根の炒め煮				あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら	26.1	30.7
	じゃがいものみそ汁				みそ			たまねぎ だいこん ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
2 日 (火)	ごはん								こめ			
	ハンバーグのおろしソースかけ				どりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ だいこん	めんぶん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	623	788
	マッシュポテト								じゃがいも		22.1	26.9
	コンソメスープ				ベーコン		にんじん	もやし セロリ たまねぎ キャベツ とうもろこし				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
3 日 (水)	ごはん								こめ			
	ポークロquette	○			ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも てんぶん さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら	612	758
	五目きんぴら				さつまあげ		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら	21.3	25.0
	豆腐のすまし汁				どうぶ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
4 日 (木)	ごはん								こめ			
	肉しゅうまい	○			ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ てんぶん さとう こむぎこ みずあめ		574	744
	打ち豆入りひじきの炒め煮				うちまめ さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	23.4	29.3
	大根のみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
5 日 (金)	ごはん								こめ			
	焼きししゃも				ししゃも						609	769
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく ごおりどうぶ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう		29.1	36.2
	青菜の煮びたし				あぶらあげ		ごまつな にんじん	はくさい				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
8 日 (月)	ごはん								こめ			
	鶏肉とれんこんの煮物				どりにく		にんじん	れんこん こんにゃく	さとう		534	667
	おひたし						ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう		23.9	28.2
	豆腐のみそ汁				どうぶ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
9 日 (火)	ブラスコッペパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		652	786
	ポークトマトシチュー				ぶたにく		にんじん トマトピューレー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう	ハヤシルウ	27.6	29.6
	お豆のサラダ				だいず					コールスロー ドレッシング		
	煮干しのごまからめ					にぼし			さとう	ごま		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
10 日 (水)	ごはん								こめ			
	ウインナー				どりにく				さとう てんぶん みずあめ		612	759
	豚肉と野菜の中華炒め				ぶたにく		にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	めんぶん	ごまあぶら	26.5	31.8
	ビーフンスープ						にんじん	たまねぎ ほうししいたけ ねぎ	ビーフン			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
11 日 (木)	ごはん								こめ			
	豆腐				どうぶ						574	709
	1食だししょうゆ										24.2	28.5
	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			
	ちくわとキャベツの炒め物				ちくわ		にんじん	キャベツ		あぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 598kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.4g 炭水化物 90.6g 食塩相当量 2.2g (小)
熱量 749kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.0g 炭水化物 118.6g 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。 ■物質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。

[献立予定表 9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)		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								こめ			
12	鶏肉のさっぱり煮				とりにく			こんにゃく しょうが	さとう		572	712
日	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ		にんにく きゅうり キャベツ		ごまあぶら	24.3	28.9
(金)	すまし汁				かまぼこ		にんじん	うめぼし だいこん たまねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		ほししいたけ ねぎ				
16	ごはん								こめ			
日	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		597	758
(火)	キャベツとピーマンのソテー				ベーコン		ピーマン	キャベツ どうもろこし		あぶら	25.6	31.8
	洋風スープ				ぶたにく		にんじん	たまねぎ ほくさい				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		しめじ				
17	ごはん								こめ			
日	揚げ米粉ぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ にんにく	こめこ でんぶん さとう	あげあぶら ラード	691	857
(水)	麻婆豆腐				どうふ ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	25.5	30.7
	キャベツときゅうりのサラダ				みそ			たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり		青じそドレッシング		
	羽二重もち								さとう もちこめ みずあめ	だいずあぶら あぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
18	ごはん								こめ			
日	しいらの磯辺揚げ				しいら	あおのり			でんぶん こめこ	あげあぶら	578	719
(木)	青菜のごま油炒め						こまつな にんじん	キャベツ にんにく		ごまあぶら	25.8	30.8
日	打ち豆汁				あぶらあげ うちめ		にんじん	ねぎ だいこん				
(金)	牛乳			○	みそ	ぎゅうにゅう						
19	ごはん								こめ			
日	オムレツのトマトソースかけ			○	たまご			たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら だいずあぶら	565	710
(金)	大根と水菜のサラダ						みずな	だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング	21.6	26.0
	野菜スープ				とりにく		にんじん	たまねぎ もやし どうもろこし				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
22	ごはん								こめ			
日	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	597	739
(月)	もやしとコーンのソテー						にんじん	もやし どうもろこし		あぶら	28.5	34.0
	揚げのみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		たけのこ ねぎ				
24	ごはん								こめ			
日	いわしの梅煮				いわし			うめぼし しょうが	さとう		574	748
(水)	ウインナーと野菜の炒め物				カットウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ			26.0	34.1
	ピリ辛豚汁				ぶたにく あつあげ		にんじん	しょうが だいこん ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○	みそ	ぎゅうにゅう						
25	ごはん								こめ おぎ			
日	ビビンバ				ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	559	691
(木)	肉炒め									ごま	22.7	26.9
	ナムル						ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
日	春雨スープ				ベーコン		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ	はるさめ			
(金)	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
26	ごはん								こめ			
日	豚肉とごぼうの甘辛煮				ぶたにく		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	あぶら	580	716
(金)	野菜の炒め物							にんにく キャベツ もやし どうもろこし		あぶら	26.3	30.8
	根菜汁				あぶらあげ さつまあげ		にんじん	だいこん ほししいたけ	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		ねぎ しょうが				
29	ごはん								こめ			
日	焼きさば				さば						626	773
(月)	揚げと野菜の煮物				あつあげ ちくわ		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	27.4	32.6
	きゅうりの中華漬け							きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
30	ごはん(小学校)								こめ			
日	プラスコッペパン(中学校)			○					パン		625	833
(火)	ドライカレー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう	カレールー	20.8	29.5
	野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ セロリ おうとう(かん)	じゃがいも			
	フルーツミックス							みかん(かん) パイナップル(かん)				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						