

[ 令和8年4月 献立予定表 ]

(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 | 赤(おもに体を作るものになる)      |                        | 緑(おもに体の調子を整えるものになる) |                     | 黄(おもにエネルギーのものになる)          |                     | 小学校                    | 中学校  |
|            |                |       |   |   | 1群<br>魚・肉・卵・大豆       | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜         | 4群<br>その他の野菜・果物等    | 5群<br>米・パン・麺<br>いも・砂糖      | 6群<br>油脂            |                        |      |
| 8日<br>(水)  | ごはん            |       |   |   |                      |                        |                     |                     |                            | こめ                  |                        |      |
|            | いわしのカリカリ焼き     |       |   |   | いわし                  |                        |                     | しょうが                | みずあめ さとう こめこ<br>じゃがいも てんぷん | あぶら                 | 557                    | 728  |
|            | ひじきの炒め煮        |       |   |   | ぶたにく あぶらあげ           | ひじき                    | にんじん                | こんにやく えだまめ          | さとう                        | あぶら                 | 23.1                   | 29.4 |
|            | のっぺい汁          |       |   |   | とりにく                 |                        | にんじん                | だいこん ねぎ             | さといも てんぷん                  |                     |                        |      |
|            | 牛乳             |       |   | ○ |                      | 牛乳                     |                     |                     |                            |                     |                        |      |
| 9日<br>(木)  | ごはん            |       |   |   |                      |                        |                     |                     |                            | こめ                  |                        |      |
|            | 米粉揚げぎょうざ       |       |   |   | ぶたにく<br>だいちたんぱく      |                        | にら                  | キャベツ しょうが           | てんぷん さとう<br>こめこ            | あげあぶら ラード<br>だいちあぶら | 579                    | 716  |
|            | チンゲンサイのソテー     |       |   |   |                      |                        | にんじん チンゲンサイ         | もやし                 |                            | ごまあぶら               | 19.1                   | 22.5 |
|            | ビーフンスープ        |       |   |   | ぶたにく                 |                        | にんじん にら             | たまねぎ たけのこ           | ビーフン                       |                     |                        |      |
| 牛乳         |                |       | ○ |   | 牛乳                   |                        |                     |                     |                            |                     |                        |      |
| 10日<br>(金) | ごはん            |       |   |   |                      |                        |                     |                     |                            | こめ                  |                        |      |
|            | 揚げの中華煮         |       |   |   | あつあげ ぶたにく            |                        | にんじん ごまつな           | たまねぎ たけのこ<br>こんにやく  | てんぷん                       |                     | 604                    | 747  |
|            | 春雨サラダ          |       |   |   |                      |                        |                     | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし | ほろさめ                       | マヨネーズ風ドレッシング        | 24.4                   | 28.8 |
|            | 大豆と煮干しの甘からめ    |       |   |   | だいち                  | にぼし                    |                     |                     | さとう                        |                     |                        |      |
| 牛乳         |                |       | ○ |   | 牛乳                   |                        |                     |                     |                            |                     |                        |      |
| 13日<br>(月) | ごはん            |       |   |   |                      |                        |                     |                     |                            | こめ                  |                        |      |
|            | 豚肉のしょうが炒め      |       |   |   | ぶたにく                 |                        |                     | しょうが たまねぎ           | さとう てんぷん                   | あぶら                 | 569                    | 669  |
|            | もやしとわかめの香りあえ   |       |   |   |                      | わかめ                    |                     | もやし きゅうり            | さとう                        | ごま ごまあぶら            | 28.0                   | 32.6 |
|            | ごぼう汁           |       |   |   | とりにく あつあげ            |                        | にんじん                | だいこん ごぼう<br>ねぎこんにやく | てんぷん                       |                     |                        |      |
| 牛乳         |                |       | ○ |   | 牛乳                   |                        |                     |                     |                            |                     |                        |      |
| 14日<br>(火) | ごはん            |       |   |   |                      |                        |                     |                     |                            | こめ                  |                        |      |
|            | 焼きさば           |       |   |   |                      |                        |                     |                     |                            | あぶら                 | 650                    | 803  |
|            | 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<br>たけのこ    | じゃがいも さとう                  |                     | 31.0                   | 36.8 |
|            | 白菜の煮浸し         |       |   |   |                      |                        | ごまつな にんじん           | はくさい                |                            |                     |                        |      |
| 牛乳         |                |       | ○ |   | 牛乳                   |                        |                     |                     |                            |                     |                        |      |
| 15日<br>(水) | ツナそぼろ丼         |       |   |   |                      |                        |                     |                     |                            | こめ おぎ               |                        |      |
|            | 麦ごはん           |       |   |   |                      |                        |                     | たまねぎ えだまめ<br>しょうが   | さとう                        | あぶら                 | 617                    | 736  |
|            | ツナそぼろ          |       |   |   | まぐろ                  |                        |                     | キャベツ とうもろこし         |                            |                     | 24.7                   | 28.9 |
|            | ごまドレッシングあえ     |       |   |   |                      |                        | にんじん                |                     |                            | ごまドレッシング            |                        |      |
|            | 揚げのみそ汁         |       |   |   | あつあげ みそ              |                        | にんじん                | たまねぎ ねぎ<br>だいこん しめじ |                            |                     |                        |      |
| 牛乳         |                |       | ○ |   | 牛乳                   |                        |                     |                     |                            |                     |                        |      |
| 16日<br>(木) | ごはん            |       |   |   |                      |                        |                     |                     |                            | こめ                  |                        |      |
|            | ちくわのカレーマヨネーズ焼き |       |   |   | ちくわ                  |                        |                     |                     |                            | マヨネーズ風ドレッシング        | 614                    | 741  |
|            | 肉じゃが           |       |   |   | ぶたにく                 |                        | にんじん いんげん           | たまねぎこんにやく           | じゃがいも さとう                  |                     | 24.5                   | 29.9 |
|            | ほうれん草のお浸し      |       |   |   |                      |                        | ほうれんそう              | きりぼしだいこん<br>はくさい    | さとう                        |                     |                        |      |
| 牛乳         |                |       | ○ |   | 牛乳                   |                        |                     |                     |                            |                     |                        |      |
| 17日<br>(金) | ごはん            |       |   |   |                      |                        |                     |                     |                            | こめ                  |                        |      |
|            | ハンバーグ照焼ソース     |       |   |   | とりにく ぶたにく<br>だいちたんぱく |                        |                     | たまねぎ しょうが           | さとう てんぷん<br>じゃがいも          | ラード だいちあぶら          | 613                    | 738  |
|            | 野菜ソテー          |       |   |   | ベーコン                 |                        | にんじん                | キャベツ もやし            |                            | あぶら                 | 24.2                   | 28.6 |
|            | わかめと豆腐のみそ汁     |       |   |   | とうふ みそ               | わかめ                    | にんじん                | しめじ たまねぎ<br>ねぎ      |                            |                     |                        |      |
| 牛乳         |                |       | ○ |   | 牛乳                   |                        |                     |                     |                            |                     |                        |      |

[ 令和8年4月 献立予定表 ]

(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 | 赤 (おもに体を作るものになる)       |                        | 緑 (おもに体の調子を整えるものになる) |                                       | 黄 (おもにエネルギーのもとになる)    |                  | 小学校                    | 中学校  |  |
|                |                           |       |   |   | 1群<br>魚・肉・卵・大豆         | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜          | 4群<br>その他の野菜・果物等                      | 5群<br>米・パン・麺<br>いも・砂糖 | 6群<br>油脂         |                        |      |  |
| 20<br>日<br>(月) | ごはん                       |       |   |   |                        |                        |                      |                                       | こめ                    |                  |                        |      |  |
|                | 高野豆腐のすきやき風煮               |       |   |   | ぶたにく ごおりとうふ            |                        | にんじん                 | こんにやく たまねぎ                            | さとう                   |                  | 554                    | 653  |  |
|                | 小松菜の煮浸し                   |       |   |   | あぶらあげ                  |                        | こまつな にんじん            | もやし                                   |                       |                  | 25.9                   | 30.0 |  |
|                | 味付け煮干し<br>牛乳              |       |   | ○ |                        | にぼし<br>牛乳              |                      |                                       | さとう                   |                  |                        |      |  |
| 21<br>日<br>(火) | プラスコッペパン (小学校)            | ○     |   |   |                        |                        |                      |                                       | パン                    |                  |                        |      |  |
|                | ごはん (中学校)                 |       |   |   |                        |                        |                      |                                       | こめ                    |                  | 627                    | 738  |  |
|                | 鶏肉のマーマレードソース              |       |   |   | とりにく                   |                        |                      |                                       | マーマレード てんぷん           |                  | 27.2                   | 29.4 |  |
|                | マッシュポテト<br>ジュリアンスープ<br>牛乳 |       |   | ○ |                        |                        | パセリ<br>にんじん          | だいこん たまねぎ                             | じゃがいも                 |                  |                        |      |  |
| 22<br>日<br>(水) | ごはん                       |       |   |   |                        |                        |                      |                                       | こめ                    |                  |                        |      |  |
|                | しいらの甘酢あんかけ                |       |   |   |                        |                        |                      |                                       | てんぷん さとう              | あげあぶら            | 629                    | 749  |  |
|                | 野菜のごま油炒め                  |       |   |   |                        |                        | にんじん                 | もやし キャベツ                              |                       | ごまあぶら            | 25.9                   | 30.3 |  |
|                | 打ち豆汁<br>牛乳                |       |   | ○ | とうふ うちまめ<br>みそ         |                        | にんじん                 | だいこん ねぎ                               | さつまいも                 |                  |                        |      |  |
| 23<br>日<br>(木) | ごはん                       |       |   |   |                        |                        |                      |                                       | こめ                    |                  |                        |      |  |
|                | ウインナーケチャップソース             |       |   |   | とりにく                   |                        |                      |                                       | さとう みずあめ<br>てんぷん      |                  | 631                    | 749  |  |
|                | 小松菜とキャベツのソテー              |       |   |   | ベーコン                   |                        | こまつな                 | キャベツ とうもろこし                           |                       | あぶら              | 25.2                   | 29.7 |  |
|                | 豆乳米粉シチュー<br>牛乳            |       |   | ○ | とりにく どうにゅう             |                        | にんじん                 | たまねぎ とうもろこし                           | じゃがいも こめこ             |                  |                        |      |  |
| 24<br>日<br>(金) | 五目寿司                      |       |   |   |                        |                        |                      |                                       | こめ さとう                |                  |                        |      |  |
|                | 厚焼きたまご                    |       |   | ○ | ごおりとうふ<br>あぶらあげ<br>たまご | ひじき                    | にんじん                 | かんぴょう                                 | さとう てんぷん              | だいきあぶら           | 606                    | 756  |  |
|                | 野菜のごまあえ                   |       |   |   |                        |                        | ほうれんそう にんじん          | もやし キャベツ                              | さとう                   | すりごま             | 25.8                   | 30.7 |  |
|                | 豆腐のすまし汁<br>いちごゼリー<br>牛乳   |       |   | ○ | とうふ かまぼこ               |                        |                      | たまねぎ ねぎ<br>いちご                        | さとう                   |                  |                        |      |  |
| 27<br>日<br>(月) | ごはん                       |       |   |   |                        |                        |                      |                                       | こめ                    |                  |                        |      |  |
|                | 鶏肉のから揚げ                   |       |   |   | とりにく                   |                        |                      |                                       | てんぷん                  | あげあぶら            | 715                    | 849  |  |
|                | マーボー春雨                    |       |   |   | ぶたにく みそ                |                        | にんじん                 | しょうが にんにく<br>たまねぎ たけのこ ねぎ<br>きゅうり もやし | ほろぎめ さとう              |                  | 28.4                   | 33.1 |  |
|                | もやしときゅうりのナムル<br>牛乳        |       |   | ○ |                        |                        | にんじん                 |                                       | さとう                   | ごま ごまあぶら         |                        |      |  |
| 28<br>日<br>(火) | 麦ごはん                      |       |   |   |                        |                        |                      |                                       | こめ おぎ                 |                  |                        |      |  |
|                | カレーシチュー                   |       |   |   | ぶたにく                   |                        | にんじん                 | たまねぎ しょうが<br>にんにく                     | じゃがいも                 | カレールウ            | 619                    | 730  |  |
|                | キャベツのソテー                  |       |   |   | ベーコン                   |                        | にんじん                 | キャベツ もやし                              |                       | あぶら              | 20.3                   | 23.3 |  |
|                | フルーツミックス<br>牛乳            |       |   | ○ |                        |                        |                      | おうとう (かん)<br>みかん (かん)<br>パイナップル (かん)  |                       |                  |                        |      |  |
| 30<br>日<br>(木) | ごはん                       |       |   |   |                        |                        |                      |                                       | こめ                    |                  |                        |      |  |
|                | さわらのポテト衣フライ               |       |   |   | さわら                    |                        |                      |                                       | じゃがいも こめこ             | あげあぶら            | 627                    | 712  |  |
|                | 野菜のスープ煮                   |       |   |   | ベーコン                   |                        | にんじん                 | キャベツ たまねぎ<br>だいこん                     | じゃがいも                 |                  | 21.1                   | 23.8 |  |
|                | れんこんサラダ<br>牛乳             |       |   | ○ |                        |                        | にんじん                 | れんこん きゅうり                             |                       | コールスロー<br>ドレッシング |                        |      |  |

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.7g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 2.1g (小)  
 エネルギー 738kcal たんぱく質 29.2g 脂質 20.9g 炭水化物 115.0g 食塩相当量 2.5g (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。