

[献立予定表 4月]

(B) 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)		
		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)		たんぱく質 (g)		
					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	小学校	中学校	
													1群
8 日 (火)	ごはん									こめ		561	696
	いわしの梅煮				いわし			ばいにく しょうが	さとう				
	ほうれん草のごまあえ				あぶらあげ		ほうれん草	もやし	さとう	ごま			
	わかめのみそ汁				どうぶ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも				
	牛乳 鉄たっぷり給食			○		ぎゅうにゅう							
9 日 (水)	ごはん									こめ		654	812
	鶏肉のから揚げ				どりにく				てんぷん	あげあぶら			
	麻婆春雨				ぶたにく みそ あかみそ		にんじん には	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ	さとう はるさめ				
	もやしのナムル						ぎゅうにゅう	きゅうり もやし どうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
10 日 (木)	ごはん									こめ		604	765
	焼きちくわの甘酢たれ				ちくわ				さとう てんぷん				
	鶏肉と野菜の煮物				どりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう				
	昆布煮豆				だいにず	こんぶ			さとう				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
11 日 (金)	麦ごはん									こめ むぎ		592	736
	カレーシチュー				どりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ			
	野菜ソテー				ウインナー		ピーマン	キャベツ もやし					
	かみかみ煮干し						にぼし		さとう	ごま			
	牛乳 菌ツピー給食			○		ぎゅうにゅう							
14 日 (月)	ごはん									こめ		589	732
	焼きさわらの甘みそかけ				さわら みそ				さとう				
	ひじきの炒め煮				あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	あぶら			
	のっぺい汁				どりにく		にんじん	だいこん ねぎ	さといも てんぷん				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
15 日 (火)	(小)ごはん									こめ		591	793
	(中)プラスコッペパン	○							パン				
	ウインナーケチャップソースかけ				どりにく				さとう てんぷん みずあめ				
	キャベツのソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし					
	豆乳コーンポタージュ				どうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも こめこ		21.8	30.5	
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
16 日 (水)	ごはん									こめ		632	805
	鯖のみそ煮				さば みそ				さとう てんぷん				
	打ち豆と切干大根の煮物				うちまめ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら			
	ごぼう汁				ぶたにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	てんぷん				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
17 日 (木)	ごはん									こめ		641	795
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう				
	れんこんのごまサラダ						にんじん	れんこん キャベツ えだまめ		ごま ノンエッグマヨネーズ			
	五目ビーフン汁				ベーコン みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ はくさい	ビーフン				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
18 日 (金)	ソースカツ丼				ごはん ポテトと米粉の チキンソースカツ					こめ		586	729
	大根の中華あえ				どりにく だいにずたんぱく				じゃがいも こめこ てんぷん さとう	あぶら あげあぶら			
	小松菜のすまし汁				あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう		たまねぎ しめじ					

[献立予定表 4月]

(B) 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)		
		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)		たんぱく質 (g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
					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			
21 日 (月)	ごはん									こめ			
	肉団子のトマト煮				とりにく ぶたにく だいたんばく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう てんぷん みずあめ	だいたんばく あぶら	574	710	
	野菜サラダ					にんじん	キャベツ きゅうり			野菜いっぱいドレッシング	23.6	27.7	
	打ち豆スープ 牛乳			○	とりにく うちまめ		にんじん みずな	だいこん	じゃがいも				
22 日 (火)	ごはん									こめ			
	しいらフライ	○			しいら					こむぎこ パンこ	573	715	
	青のりボテ					あおのり				じゃがいも	24.0	28.6	
	野菜スープ 牛乳			○	とりにく		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ					
23 日 (水)	ごはん									こめ			
	高野豆腐のそぼろ煮				とりにく こおりとうふ		にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう てんぷん		605	750	
	小松菜の煮浸し				さつまあげ		こまつな	もやし	さとう		27.0	31.9	
	小魚佃煮 牛乳			○		しらすばし かんてん ぎゅうにゅう			さとう みずあめ				
24 日 (木)	ごはん									こめ			
	大豆衣のメンチカツ				とりにく だいたんばく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう てんぷん	あげあぶら ラード	679	875	
	根菜きんぴら				さつまあげ			れんこん ごぼう こんにやく	さとう	あぶら あぶら	25.7	31.9	
	豚汁 牛乳			○	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが だいこん はくさい ねぎ	じゃがいも				
25 日 (金)	ごはん									こめ			
	五目寿司				こおりとうふ あぶらあげ たまご	ひじき	にんじん	かんぴょう	こめ さとう				
	厚焼きたまご			○				ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう てんぷん	だいたんばく あぶら	575	719
	野菜のごまあえ 豆腐のすまし汁 いちごゼリー 牛乳			○	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん	ほししいたけ たまねぎ	さとう	ごま	24.2	28.7	
28 日 (月)	ごはん									こめ			
	チリコンカン				ぶたにく だいたんばく いんげんまめ ベーコン		にんじん	にんにく たまねぎ トマト トマトピューレー	さとう	ハヤシルウ	609	755	
	もやしとコーンのソテー						にんじん	もやし とうもろこし			22.4	26.5	
	フルーツミックス 牛乳			○				おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)					
30 日 (水)	ごはん									こめ			
	ハンバーグ照り焼きソースかけ				とりにく ぶたにく だいたんばく			しょうが たまねぎ	さとう てんぷん じゃがいも	ラード あぶら だいたんばく	616	775	
	ごぼうサラダ						にんじん	ごぼう きゅうり		ごまドレッシング	23.3	28.0	
	ジュリアンスープ 牛乳			○	とりにく		パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ					

◎今月の主な平均栄養価 熱量 604kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.1g 炭水化物 92.7g 食塩相当量 2.2g (小)

熱量 759kcal たんぱく質 30.2g 脂質 20.1g 炭水化物 120.1g 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。