

[令和8年4月 献立予定表]

(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) 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 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物等	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂			
8日 (水)	ツナそぼろ丼												
	〔麦ごはん〕								こめ むぎ		617	736	
	〔ツナそぼろ〕				まぐろ			たまねぎ えだまめ しょうが	さとう	あぶら	24.7	28.9	
	ごまドレッシングあえ						にんじん	キャベツ どうもろこし		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 だいこん しめじ					
牛乳			○		牛乳								
9日 (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				ふたにく		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		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 はくさい	さとう				
	牛乳			○		牛乳							
10日 (金)	ごはん								こめ				
	ハンバーグ照焼ソース				とりにく ふたにく だいずたんぱく ベーコン			たまねぎ しょうが	さとう てんぶん じゃがいも	ラード だいずあぶら	613	738	
	野菜ソテー						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				どうふ みそ	わかめ	にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
13日 (月)	ごはん								こめ				
	焼きそば				そば					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 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							
14日 (火)	ごはん								こめ				
	豚肉のしょうが炒め				ふたにく			しょうが たまねぎ	さとう てんぶん	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 ねぎ こんにゃく	てんぶん				
	牛乳			○		牛乳							
15日 (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 じゃがいも てんぶん	あぶら	557	728	
	ひじきの炒め煮				ふたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく 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 てんぶん				
	牛乳			○		牛乳							
16日 (木)	ごはん								こめ				
	米粉揚げぎょうざ				ふたにく だいずたんぱく		にら	キャベツ しょうが	てんぶん さとう こめこ	あげあぶら ラード だいずあぶら ごまあぶら	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			19.1	22.5	
	ビーフンスープ				ふたにく		にんじん にら	たまねぎ たけのこ	ビーフン				
	牛乳			○		牛乳							
17日 (金)	ごはん								こめ				
	揚げの中華煮				あつあげ ふたにく		にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ こんにゃく	てんぶん		604	747	
	春雨サラダ							キャベツ きゅうり どうもろこし	はるさめ	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				だいず	にぼし			さとう				
	牛乳			○		牛乳							

[令和8年4月 献立予定表]

(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) 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	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂			
20	ごはん 鶏肉のから揚げ									こめ		715	849
(月)	マーボー春雨					にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ			はるさめ さとう		28.4	33.1
	もやしときゅうりのナムル					にんじん	きゅうり もやし			さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳							
21	麦ごはん カレーシチュー									こめ むぎ		619	730
(火)	キャベツのソテー					にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし			じゃがいも	カレールウ	20.3	23.3
	フルーツミックス						おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)						
	牛乳			○		牛乳							
22	五目寿司 入学・進級お祝い給食 厚焼きたまご						ひじき	にんじん	かんぴょう	こめ さとう		606	756
(水)	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 てんぷん	だいずあぶら	613	738.0
	豆腐のすまし汁						とうふ かまぼこ				すりごま		
	いちごゼリー										あぶら		
	牛乳			○		牛乳							
23	ごはん さわらのポテト衣フライ									こめ		627	712
(木)	野菜のスープ煮						ベーコン			じゃがいも こめこ	あげあぶら	21.1	23.8
	れんこんサラダ						にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん		じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳		れんこん きゅうり			コールスロー ドレッシング		
24	ごはん ふるさと給食 しいらの甘酢あんかけ									こめ		629	749
(金)	野菜のごま油炒め									てんぷん さとう	あげあぶら	25.9	30.3
	打ち豆汁						とうふ うちまめ みそ				ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳							
27	ごはん 高野豆腐のすきやき風煮									こめ		554	653
(月)	小松菜の煮浸し						ぶたにく ごおりとうふ	にんじん	こんにゃく たまねぎ	さとう		25.9	30.0
	煮干しのごまからめ						あぶらあげ	こまつな にんじん	もやし				
	牛乳			○		牛乳		にぼし		さとう			
28	プラスコッペパン(小学校) ごはん(中学校)	○								パン		627	738
(火)	鶏肉のマーマレードソース									こめ		27.2	29.4
	マッシュポテト									マーマレード てんぷん			
	ジュリアンスープ						ベーコン			じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳		パセリ					
30	ごはん ウインナーケチャップソース									こめ		631	749
(木)	小松菜とキャベツのソテー									さとう みずあめ てんぷん		25.2	29.7
	豆乳米粉シチュー						とうふ	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ	あぶら		
	牛乳			○		牛乳		とうふ					

◎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。