

[献立予定表 5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)		たんばく質 (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			
1 日 (木)	ごはん								こめ				
	福井豚米粉ぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ にんにく しょうが	こめこ でんぶん さとう	あげあぶら ラード	682	862	
	麻婆豆腐				とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	25.4	30.9	
	わかめの中華サラダ					わかめ		きゅうり どうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
2 日 (金)	ごはん								こめ				
	たらの甘酢あんかけ				たら		ピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん こめこ	あげあぶら	617	760	
	ひじきの炒め煮				あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう		30.4	36.1	
	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ねぎ だいこん	さつまいも				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
7 日 (水)	ごはん								こめ				
	焼き鯖				さば						602	743	
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん どうもろこし		野菜いっぱいドレッシング	27.9	32.9	
	若竹汁				あぶらあげ	わかめ		たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
8 日 (水)	ごはん								こめ				
	鶏肉のマーメレードソースかけ				とりにく			いもかん なつみかん	さとう みずあめ てんぶん		611	772	
	もやしとエリンギのソテー				ベーコン		にんじん	もやし エリンギ			27.3	33.4	
	野菜と豆のスープ				ぶたにく だいず いんげんまめ		にんじん	キャベツ たまねぎ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
9 日 (金)	ごはん								こめ				
	焼き魚の和風だれかけ				めばる			しょうが	さとう でんぶん		568	708	
	きのこのいり煮				ぶたにく		にんじん	しめじ まいたけ	さとう	ごま	27.9	33.6	
	さつまいもと白菜のみそ汁				とうふ みそ		にんじん	こんにゃく ねぎ ほうさい	さつまいも				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
12 日 (月)	ごはん								こめ				
	ハヤシチュー				ぶたにく		にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	591	738	
	小松菜とコーンのソテー							キャベツ どうもろこし			24.0	29.8	
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
13 日 (火)	ごはん								こめ				
	プラスコッペパン(小学校)			○					パン		601	735	
	ごはん(中学校)								こめ		25.7	28.1	
	ポテト衣のさわらフライ				さわら				じゃがいも こめこ	あげあぶら			
	きゅうりともやしのあえ物					にんじん		きゅうり もやし	さとう				
	豆入りミネストローネ				ぶたにく だいず いんげんまめ		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
14 日 (水)	ごはん								こめ				
	いわしの梅煮				いわし			はいにく	さとう でんぶん		636	790	
	野菜のうららあえ				だいず		にんじん こまつな	キャベツ		うららドレッシング	30.5	36.8	
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく こおりとうふ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
15 日 (木)	ごはん								こめ				
	さわらの西京焼き				さわら みそ				みずあめ さとう		592	736	
	じゃがいものきんぴら						にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも さとう	あぶら ごま	26.2	31.4	
	あげのみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							
16 日 (金)	たけのこごはん				あぶらあげ		にんじん	たけのこ	こめ さとう		535	660	
	あじの塩焼き				あじ						28.3	33.8	
	青菜のごま炒り煮						こまつな にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら すりごま			
	沢煮椀				ぶたにく		にんじん みずな	ほししいたけ ごぼう					
	牛乳			○		ぎゅうにゅう							

