

〔 献立予定表 8 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜            | その他の野菜 果物         | 米・パン・麺<br>いも・砂糖  | 油脂        |                                 |             |
| 27<br>日<br>(水) | わかめごはん       |       |   |   |                 | わかめ             |                  |                   | こめ みずあめ          |           | 562<br>26.8                     | 713<br>33.7 |
|                | さばのみぞれ煮      |       |   |   | さば              |                 |                  | だいこん              | さとう てんぷん         |           |                                 |             |
|                | きゅうりの香りあえ    |       |   |   |                 |                 | にんじん             | きゅうり もやし          | さとう              | ごま ごまあぶら  |                                 |             |
|                | のっぺい汁        |       |   |   | どりにく あつあげ       |                 | にんじん             | ごぼう こんにゃく ねぎ      | てんぷん             |           |                                 |             |
|                | 牛乳           |       |   | ○ |                 | きゅうにゅう          |                  |                   |                  |           |                                 |             |
| 28<br>日<br>(木) | 麦ごはん         |       |   |   |                 |                 |                  |                   | こめ むぎ            |           | 608<br>24.0                     | 752<br>28.8 |
|                | 打ち豆入りカレーシチュー |       |   |   | ぶたにく うちまめ       |                 | にんじん             | たまねぎ しょうが<br>にんにく | じゃがいも            | あぶら カレールウ |                                 |             |
|                | キャベツの塩こうじ炒め  |       |   |   |                 |                 | ごまつな にんじん        | キャベツ              | しおこうじ            | あぶら       |                                 |             |
|                | 味付け煮干し       |       |   |   |                 | にぼし             |                  |                   | さとう              |           |                                 |             |
|                | 牛乳           |       |   | ○ |                 | きゅうにゅう          |                  |                   |                  |           |                                 |             |
| 29<br>日<br>(金) | ごはん          |       |   |   |                 |                 |                  |                   | こめ               |           | 640<br>26.5                     | 788<br>31.1 |
|                | 鶏肉のから揚げ      |       |   |   | どりにく            |                 |                  |                   | てんぷん             | あげあぶら     |                                 |             |
|                | 小松菜の煮びたし     |       |   |   | さつまあげ           |                 | にんじん ごまつな        | しめじ               |                  |           |                                 |             |
|                | 揚げのみそ汁       |       |   |   | あぶらあげ みそ        | わかめ             | にんじん             | たまねぎ ねぎ           |                  |           |                                 |             |
|                | 牛乳           |       |   | ○ |                 | きゅうにゅう          |                  |                   |                  |           |                                 |             |

◎今月の主な平均栄養価 熱量 603kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.0g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 2.3g (小)  
熱量 751kcal たんぱく質 31.2g 脂質 20.5g 炭水化物 116.9g 食塩相当量 2.9g (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。