

[献立予定表 12月]

(B)

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	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)	
					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
(月)	ごはん							こめ		
	ちくわのカレーマヨネーズ焼き			ちくわ					ノンエッグマヨネーズ	666 25.9
	豆腐の五目煮			ぶたにく どうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ こんにゃく	さとう てんぶん		
	れんこんの甘辛炒め			ベーコン		にんじん	れんこん	さとう	ごま あぶら	
	牛乳		○		牛乳					
(火)	ごはん							こめ		
	メンチカツ	○	ぶたにく だいすたんぱく				たまねぎ	さとう てんぶん パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら	656 26.2
	野菜のごま油炒め					にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら	
	豚汁			ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	さといも		
	牛乳		○		牛乳					
(水)	ごはん	省塩給食						こめ		
	肉団子		どりにく たいすたんぱく ぶたにく かきエキス				たまねぎ にんにく しょうが りんごジュース	さとう	ラード ごまあぶら あぶら	610 25.0
	筑前煮		どりにく ちくわ			にんじん	ごんにぐく ほししいたけ たけのこ れんこん ごぼう	さとう		
	ディノケールの炒め物					にんじん ディノケール	キャベツ もやし		あぶら	
	牛乳		○		牛乳					
(木)	ごはん	鉄たっぷり給食						こめ		
	いわしのおかか煮		いわし かつおぶし					さとう てんぶん		604 25.1
	白菜のごま酢あえ					こまつな にんじん	はくさい	さとう	すりごま ごまあぶら	
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ			にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
	牛乳		○		牛乳					
(金)	ごはん	地場産プラスワン給食						こめ		
	鶏肉のマーマレードソース		どりにく					マーマレード てんぶん		676 25.7
	エリンギのソテー		ベーコン			ほうれんそう にんじん	もやし エリンギ			
	豆入りミネストローネ		カットウインナー だいす いんげんまめ			にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ			
	さつまいもプリン		どりにゅう					さつまいも さとう	あぶら	
(月)	牛乳		○		牛乳					
	ごはん	ふくい名水サーモント衣フライ		ふくい名水サーモン				こめ		
	大根と水菜のサラダ					みずな	だいこん きゅうり		じゃがいも こめこ	613 24.7
	福井のめぐみ汁		うちまめ あぶらあげ みそ			にんじん	はくさい まいたけ ねぎ	野菜いっぱい ドレッシング	あげあぶら	
	牛乳		○		牛乳					
(火)	ごはん(小学校)							こめ		
	プラスコッペパン(中学校)	○						パン		600 22.5
	ハンバーグのケチャップソース		ぶたにく どりにく だいすたんぱく			たまねぎ	てんぶん さとう じゃがいも	ラード だいすあぶら		
	マッシュポテト							じゃがいも		
	洋風スープ		ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ しめじ				
(水)	牛乳		○		牛乳					
	ごはん							こめ		
	さわらのゆず醤油だれ		さわら			ゆずかじゅう	さとう てんぶん			570 26.0
	お浸し					ほうれんそう	きりぼし大根 もやし	さとう		
	揚げのみそ汁		あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さといも			
(木)	牛乳		○		牛乳					
	ごはん							こめ		
	肉しうまい	○	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ てんぶん さとう こむぎこ みづあめ			668 28.6
	マーボー豆腐		どうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ	さとう てんぶん			
	野菜とウインナーのソテー		カットウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし		あぶら		
(金)	牛乳		○		牛乳					

[献立予定表 12月]

(B)

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) 小学校 中学校			
		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)					
					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				
12	ごはん しいらのコロコロ揚げ									ごめ				
日	小松菜の煮浸し				あぶらあげ		にんじん こまつな	もやし		さとう てんぶん	あげあぶら	606	729	
(金)	のっつい汁				とりにく あつあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	てんぶん			30.4	36.6	
	牛乳		○			牛乳								
15	ごはん 焼きさば				さば							590	701	
日	五目きんぴら				さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら	26.6	31.1		
(月)	里芋のみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	ねぎ だいこん	さといも					
	牛乳		○			牛乳								
16	コーンピラフ オムレツのトマトソース	○			ベーコン たまご		にんじん	たまねぎ どうもろこし	ごめ	あぶら	651	757		
日	コールスローサラダ						にんじん	たまねぎ	てんぶん さとう	あぶら だいすあぶら	21.7	25.2		
(火)	ジュリアンスープ				ぶたにく			キャベツ きゅうり		コールスロー ドレッシング				
	選択 デザート	○			どうにゅう			だいこん たまねぎ はくさい	さとう	あぶら ココア				
	いちごの スティックケーキ				どうにゅう だいすこ			いちごピューレー レモンかじゅう	さとう ごめこ	だいすあぶら				
	牛乳		○			牛乳								
17	ごはん 鶏肉のから揚げ				とりにく					ごめ		631	747	
日	キャベツの炒め物				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし			24.8	29.0		
(水)	けんちん汁				とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ		ごまあぶら				
	牛乳		○			牛乳								
18	麦ごはん カレーシチュー				とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じやかいも	カレールウ	603	715		
日	海そうサラダ				わかめ			きゅうり もやし		青じそドレッシング	23.6	27.3		
(木)	福神漬						しそ	だいこん なす きゅうり しょうが						
	牛乳		○			牛乳								
19	わかめごはん さわらのごまみそだれ				冬至給食 さわら みそ		わかめ			ごめ		623	743	
日	冬至なんきん				あずき				さとう	すりごま	28.1	33.2		
(金)	豆腐のすまし汁				とうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ						
	牛乳		○			牛乳								
22	ごはん ぶりミンチカレーフライ	○			ふるさと給食 ぶり					ごめ		615	730	
日	青菜のおかか炒め				かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ		パンこ てんぶん	26.4	30.8		
(月)	かぶのみそ汁				とうふ あぶらあげ みそ		にんじん みずな	かぶ ねぎ	さといも	あげあぶら				
	牛乳		○			牛乳								
23	プラスコッペパン(小学校)	○								パン				
日	ごはん(中学校)									ごめ	605	696		
(火)	豚肉のジンジャーソース				ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう てんぶん	あぶら	28.0	29.4		
	もやしとコーンのソテー				ベーコン		にんじん	もやし どうもろこし						
	野菜たっぷりスープ				カットウインナー		にんじん	はくさい たまねぎ	じやかいも					
	牛乳		○			牛乳								

◎今月の主な平均栄養価 热量 623kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.2g 炭水化物 91.5g 食塩相当量 2.3g (小)
热量 748kcal たんぱく質 30.7g 脂質 22.2g 炭水化物 111.9g 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。
■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。