

[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	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	2群	3群	4群	5群	6群		
					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 (月)	ごはん								こめ		666 25.9	808 31.9
	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		
	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 れんこん	さとう てんぷん			
	れんこんの甘辛炒め				ベーコン		にんじん		さとう	ごま あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
2 日 (火)	ごはん								こめ		656 26.2	778 30.3
	メンチカツ		○		ぶたにく だいずたんばく			たまねぎ	さとう てんぷん パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら		
	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						
3 日 (水)	ごはん				省塩給食				こめ		610 25.0	748 30.4
	肉団子				とりにく だいずたんばく ぶたにく かきエキス とりにく ちくわ			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		
	筑前煮						にんじん	こんにゃく ほししいたけ たけのこ れんこん ごぼう だいこん	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						
4 日 (木)	ごはん				鉄たっぶり給食				こめ		604 25.1	719 29.3
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう てんぷん			
	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						
5 日 (金)	ごはん				地場産プラスワン給食				こめ		676 25.7	807 31.0
	鶏肉のマーマレードソース				とりにく				マーマレード てんぷん			
	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				カットウィンナー だいず いんげんまめ とうにゅう		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								さつまいも さとう	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
8 日 (月)	ごはん								こめ		613 24.7	727 29.0
	ふくい名水サーモン 汁衣フライ				ふくい名水サーモン				じゃがいも こめこ	あげあぶら		
	大根と水菜のサラダ						みずな	だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング		
	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	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ		600 22.5	812 32.0
	プラスコッペパン(中学校)		○						パン			
	ハンバーグのケチャップソース				ぶたにく とりにく だいずたんばく			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら		
	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				
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (水)	ごはん								こめ		570 26.0	675 30.8
	さわらのゆず醤油だれ				さわら			ゆずかじゅう	さとう てんぷん			
	お浸し						ほうれんそう	きりぼしだいこん 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			
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (木)	ごはん								こめ		668 28.6	816 34.5
	肉しゅうまい		○		ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ てんぷん さとう こむぎこ みずあめ			
	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 たまねぎ	さとう てんぷん			
	野菜とウィンナーのソテー				カットウィンナー		にんじん ビーマン	キャベツ もやし		あぶら		
	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	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	2群	3群	4群	5群	6群		
					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		
12 日 (金)	ごはん				菌ツピー給食				こめ		606 30.4	729 36.6
	しいらのコロコロ揚げ					しいら			さとう でんぶん	あげあぶら		
	小松菜の煮浸し					あぶらあげ	にんじん こまつな	もやし				
	のっぺい汁					とりにく あつあげ	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん			
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (月)	ごはん								こめ		590 26.6	701 31.1
	焼きさば					さば						
	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		
	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 日 (火)	コーンピラフ				ドリームランチ		にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	651 21.7	757 25.2
	オムレツのトマトソース			○		たまご		たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら だいずあぶら		
	コールスローサラダ						にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロー ドレッシング		
	ジュリアンスープ					ぶたにく		だいこん たまねぎ はくさい				
	選択デザート	ガトーショコラ いちごの スティックケーキ				どうにゅう			さとう こめこ	あぶら ココア		
			どうにゅう だいずこ		いちごビューレー レモンかじゅう	さとう こめこ	だいずあぶら					
	牛乳			○		牛乳						
17 日 (水)	ごはん								こめ		631 24.8	747 29.0
	鶏肉のから揚げ					とりにく			でんぶん	あげあぶら		
	キャベツの炒め物					ベーコン	にんじん	キャベツ もやし				
	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 日 (木)	麦ごはん								こめ むぎ		603 23.6	715 27.3
	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	じゃがいも	カレールー		
	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		
	福神漬						しそ	だいこん なす きゅうり しょうが				
	牛乳			○		牛乳						
19 日 (金)	わかめごはん				冬至給食		わかめ		こめ		623 28.1	743 33.2
	さわらのごまみそだれ					さわら みそ			さとう	すりごま		
	冬至なんきん					あずき	かぼちゃ		さとう			
	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 日 (月)	ごはん				ふるさと給食				こめ		615 26.4	730 30.8
	ぶりミンチカレーフライ		○			ぶり			パンこ でんぶん	あげあぶら		
	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				
	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			
	牛乳			○		牛乳						
23 日 (火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン		605 28.0	696 29.4
	ごはん(中学校)								こめ			
	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 でんぶん			
	もやしとコーンのソテー					ベーコン	にんじん	もやし とうもろこし		あぶら		
	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	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 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)
熱量 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。 ■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。