

[献立予定表 7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)		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 (火)	ごはん				鉄たつぷり給食				こめ			
	高野豆腐入り肉じゃが				ぶたにく ごおりどうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう		584	723
	小松菜の煮びたし				さつまあげ		ごまつな	もやし	さとう		28.7	34.0
	いり煮干し					にぼし						
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
2 日 (水)	ごはん								こめ			
	さわらの南蛮漬け				さわら			たまねぎ	てんぷん さとう	あげあぶら	588	734
	ひじきの炒め煮				ぶたにく	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	27.4	32.8
	ほうれん草のみそ汁				どうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
3 日 (木)	ごはん								こめ			
	豚肉のキムチ炒め				ぶたにく			たまねぎ ほうさい にんにく	さとう てんぷん		564	702
	春雨の中華あえ							もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	23.7	27.9
	わかめスープ				ベーコン	わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
4 日 (金)	ゆかりごはん				七夕献立		しそ		こめ さとう			
	大豆衣のメンチカツ				とりにく だいずたんばく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ てんぷん	ラード あぶら あげあぶら	735	873
	五目きんぴら				ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	24.4	29.3
	すまし汁				どうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	七夕クレープ				どうにゅう だいずこ			レモンかじゅう	さとう こめこ みずあめ てんぷん	だいずあぶら あぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
7 日 (月)	ごはん				ふるさと給食				こめ			
	焼きそば				そば						590	736
	青菜のごまあえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	すりごま	26.6	31.9
	油揚げのみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
8 日 (火)	プラスコッペパン(小学校)	○							パン			
	ごはん(中学校)								こめ		618	761
	ハンバーグケチャップソースかけ				ぶたにく とりにく だいずたんばく			たまねぎ	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	23.3	25.0
	コールスローサラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー ドレッシング		
	洋風スープ				ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
9 日 (水)	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	576	735
	大根のあっさり煮				とりにく		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう		25.0	31.2
	もやしのナムル							きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
10 日 (木)	ごはん								こめ			
	かぼちゃひき肉フライ	○			ぶたにく だいずたんばく どうふ ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう てんぷん パンこ こむぎこ	あげあぶら ラード あぶら	632	806
	豆腐の中華煮						にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	てんぷん		23.0	27.3
	冷凍みかん							みかん				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

〔 献立予定表 7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)		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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
11 日 (金)	ごはん				菌ツピー給食				こめ		597 27.8	744 33.2
	いわしの梅煮				いわし			うめぼし	さとう ずんぶん			
	はりはり漬け							きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま		
	ピリ辛豚汁				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	じゃがいも			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
14 日 (月)	ごはん								こめ		588 26.4	726 30.6
	豆腐				とうふ							
	1食だししょうゆ											
	豚肉と大根の旨煮				ぶたにく さつまあげ あつあげ		にんじん いんげん	しょうが だいこん たけのこ	さとう	あぶら		
	荳わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま		
15 日 (火)	ごはん								こめ		642 23.2	792 27.4
	鶏肉のから揚げ				とりにく				ずんぶん	あげあぶら		
	青菜のごま油炒め						ごまつな にんじん	もやし にんにく		ごまあぶら		
	五目ビーフン汁				ベーコン みそ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ	ビーフン			
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
16 日 (水)	麦ごはん								むぎ こめ		643 23.1	799 27.1
	夏野菜のカレーシチュー				とりにく		かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも	カレーラウ		
	キャベツのソテー				カットウインナー		ピーマン	キャベツ		あぶら		
	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			○		ぎゅうにゅう						
17 日 (木)	ごはん								こめ		642 25.4	823 31.4
	とうもろこししゅうまい	○			さかなずりみ とうふ だいずたんぱく			とうもろこし たまねぎ	ずんぶん パンこ こむぎこ さとう	ラード		
	麻婆豆腐				とうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう ずんぶん			
	わかめの中華サラダ					わかめ		きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						
18 日 (金)	ごはん								こめ		596 28.7	747 35.6
	鶏肉のバーベキューソースかけ				とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら だいずあぶら		
	黒ごまポテト								じゃがいも	ごま		
	打豆入り野菜スープ				ベーコン うちめ		にんじん	だいこん キャベツ				
	牛乳			○		ぎゅうにゅう						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 614kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.4g 炭水化物 91.1g 食塩相当量 2.3g (小)
熱量 764kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.8g 炭水化物 119.5g 食塩相当量 2.7g (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。