［ 令和８年 11月 献立予定表 ］

(A)　　福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン 小麦	卵	乳	材料の名前と働き 赤(おもに体を作るもとになる) 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑(おもに体の調子を整えるもとになる) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物等	黄(おもにエネルギーのもとになる) 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
2 日 (月)	ごはん								こめ		564 22.0	702 27.0
	肉しゅうまい	○			とりにく ぶたにく みそ だいずこ			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ こなあめ	ラード		
	打ち豆入りひじきの炒め煮				うちまめ さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら		
	大根のみそ汁				とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
4 日 (水)	ごはん 鉄たっぷり給食								こめ		595 28.8	700 33.6
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく こおりどうふ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら		
	小松菜とベーコンのソテー				ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ もやし		あぶら		
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
5 日 (木)	ごはん								こめ		626 26.4	738 30.5
	豆腐バーグ				さかなすりみ とうふ		ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	ポークビーンズ				ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
	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		
	牛乳			○		牛乳						
6 日 (金)	ごはん								こめ		569 28.9	671 33.7
	鶏肉のさっぱり煮				とりにく			こんにゃく しょうが にんにく	さとう			
	白菜のごまあえ						にんじん	はくさい もやし	さとう	すりごま		
	じゃがいものみそ汁				どうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (月)	ごはん 石塚左玄まるごと給食								こめ		603 26.4	751 32.7
	いわしのカリカリ焼き				いわし			しょうが	みずあめ さとう こめこ じゃがいも でんぷん	あぶら		
	丸ごとおかか炒め				かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		
	江戸っ子煮				ぶたにく だいず こおりどうふ		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ たまねぎ	じゃがいも さとう			
	牛乳			○		牛乳						
10 日 (火)	ソースカツ丼 ごはん 地場産プラスワン給食								こめ		751 28.0	872 32.0
	ソースカツ	○			ぶたにく				こむぎこ パンこ さとう	あげあぶら		
	青菜のドレッシングあえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ		和風ドレッシング		
	みそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ まいたけ	さといも			
	県産いちごクリーム大福				とうにゅうかこうひん				もちこ さとう でんぷん みずあめ いちごジャム			
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (水)	チキンピラフ				とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら	580 25.2	705 31.0
	オムレツ		○		たまご				てんぷん さとう	だいずあぶら		
	1食ケチャップ セルフオムライス風給食											
	ディノケール入りスープ				ぶたにく だいず		にんじん ディノケール	だいこん たまねぎ キャベツ				
	フルーツミックス							おうとう(缶) みかん(缶) パインアップル(缶)				
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (木)	福井ポークの甘辛丼 ごはん 福いいネ！ランチ								こめ		614 27.6	719 31.9
	福井ポークの甘辛炒め				ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
	大根の中華あえ					わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
	豆腐のすまし汁				とうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ				
	ミルメーク								さとう			
	牛乳			○		牛乳						
13 日 (金)	麦ごはん ふるさと給食								こめ むぎ		626 24.7	741 28.8
	越のルビー入りカレーシチュー				とりにく		にんじん こしのルビー	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ		
	うららあえ						こまつな	とうもろこし キャベツ		うららのドレッシング		
	大豆と煮干しの甘からめ				だいず	にぼし			さとう			
	牛乳			○		牛乳						

■「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」「カシューナッツ」(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。

[令和８年 11月 献立予定表]

(A)　　福井市学校給食センター

日	献立名	アレルゲン 小麦	卵	乳	材料の名前と働き 赤(おもに体を作るもとになる) 1群 魚・肉・卵・大豆	赤(おもに体を作るもとになる) 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑(おもに体の調子を整えるもとになる) 3群 緑黄色野菜	緑(おもに体の調子を整えるもとになる) 4群 その他の野菜・果物等	黄(おもにエネルギーのもとになる) 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	黄(おもにエネルギーのもとになる) 6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
	ごはん								こめ			
16	ぶりミンチカレーフライ	○			ぶり				パンこ てんぷん	あげあぶら	601	718
日	キャベツの梅昆布あえ					しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ ばいにく		あぶら	22.2	26.0
(月)	わかめスープ				とりにく	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
	プラスコッペパン(小学校)	○							パン			
17	ごはん(中学校)								こめ		686	817
日	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		29.2	32.2
(火)	れんこんのツナソテー				まぐろ		にんじん チンゲンサイ	れんこん	さとう	あぶら		
	野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ だいこん	じゃがいも	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
	麦ごはん								こめ むぎ			
18	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	てんぷん さとう こめこ みずあめ	あげあぶら ラード あぶら	707	857
日	マーボー豆腐				とうふ 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	あぶら ごまあぶら	25.9	30.7
(水)	小松菜のソテー						こまつな にんじん	キャベツ		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
19	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら	717	866
日	青菜と切干しのごま炒り煮				さつまあげ		こまつな にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	28.2	33.9
(木)	さつまいものみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	さつまいも			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
20	さわらの甘みそだれ				さわら みそ				さとう	あぶら	602	709
日	キャベツの煮浸し						にんじん こまつな	キャベツ しめじ			29.6	34.3
(金)	のっぺい汁				とりにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも てんぷん			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
24	まめもんメンチカツ	○			ぶたにく とりにく うちまめ			たまねぎ しいたけ	パンこ さとう	あげあぶら	607	743
日	青菜のごま油炒め						こまつな にんじん	キャベツ にんにく		ごまあぶら	22.4	27.4
(火)	春雨スープ				ぶたにく		にんじん にら	はくさい もやし	はるさめ			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん	歯ッピー給食							こめ			
25	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう てんぷん		606	721
日	れんこんサラダ						にんじん	れんこん キャベツ		ごまドレッシング	24.8	29.0
(水)	豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	さといも			
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
26	しいらの梅肉ソース				しいら			ばいにく	てんぷん さとう	あげあぶら	610	722
日	茎わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	26.9	31.2
(木)	けんちん汁				とうふ あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
27	ハンバーグ照焼ソース				とりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが	てんぷん さとう じゃがいも	ラード だいずあぶら	600	720
日	もやしとコーンのソテー						にんじん にら	もやし とうもろこし		あぶら	21.3	25.2
(金)	かぶのスープ				ベーコン		にんじん	かぶ はくさい たまねぎ しめじ				
	牛乳			○		牛乳						
	ごはん								こめ			
30	納豆(たれ付)				なっとう						625	749
日	鶏肉と大根の煮物				とりにく あつあげ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう		26.6	31.4
(月)	お浸し						こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう			
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価　エネルギー 626kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 19.2g　炭水化物 91.8g　食塩相当量 2.1g (小)
エネルギー 748kcal　たんぱく質 30.6g　脂質 21.8g　炭水化物 112.6g　食塩相当量 2.5g (中)