

[令和8年4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	赤 (おもに体を作るものになる)		緑 (おもに体の調子を整えるものになる)		黄 (おもにエネルギーのもとになる)		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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂			
8日 (水)	ごはん									こめ			
	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 てんぷん	あぶら	557	728
	ひじきの炒め煮				ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ		さとう	あぶら	23.1	29.4
	のっぺい汁				どりにく		にんじん	だいこん ねぎ		さといも てんぷん			
	牛乳			○		牛乳							
9日 (木)	ごはん									こめ			
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく だいずたんぱく		にら	キャベツ しょうが		てんぷん さとう こめこ	あげあぶら ラード だいずあぶら	579	716
	チンゲンサイのソテー						にんじん チンゲンサイ	もやし			ごまあぶら	19.1	22.5
	ビーフンスープ				ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ たけのこ		ビーフン			
	牛乳			○		牛乳							
10日 (金)	ごはん									こめ			
	揚げの中華煮						にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ こんにゃく		てんぷん		604	747
	春雨サラダ				あつあげ ぶたにく			キャベツ きゅうり どうもろこし		ほろざるめ	マヨネーズ風ドレッシング	24.4	28.8
	大豆と煮干しの甘からめ				だいず	にほし				さとう			
	牛乳			○		牛乳							
13日 (月)	ごはん									こめ			
	豚肉のしょうが炒め				ぶたにく			しょうが たまねぎ		さとう てんぷん	あぶら	569	669
	もやしとわかめの香りあえ					わかめ		もやし きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	28.0	32.6
	ごぼう汁				どりにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎこんにゃく		てんぷん			
	牛乳			○		牛乳							
14日 (火)	ごはん									こめ			
	焼きさば										あぶら	650	803
	切干しとじゃがいもの煮物				あつあげ さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん たけのこ		じゃがいも さとう		31.0	36.8
	白菜の煮浸し						こまつな にんじん	はくさい					
	牛乳			○		牛乳							
15日 (水)	ツナそぼろ丼												
	麦ごはん									こめ むぎ		617	736
	ツナそぼろ				まぐろ			たまねぎ えだまめ しょうが		さとう	あぶら	24.7	28.9
	ごまドレッシングあえ						にんじん	キャベツ どうもろこし			ごまドレッシング		
	揚げのみそ汁				あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん しめじ					
牛乳			○		牛乳								
16日 (木)	ごはん									こめ			
	ちくわのカレーマヨネーズ焼き				ちくわ						マヨネーズ風ドレッシング	614	741
	肉じゃが				ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎこんにゃく		じゃがいも さとう		24.5	29.9
	ほうれん草のお浸し						ほうれんそう	きりぼしだいこん はくさい		さとう			
	牛乳			○		牛乳							
17日 (金)	ごはん									こめ			
	ハンバーグ照焼ソース				どりにく ぶたにく だいずたんぱく			たまねぎ しょうが		さとう てんぷん じゃがいも	ラード だいずあぶら	613	738
	野菜ソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし			あぶら	24.2	28.6
	わかめと豆腐のみそ汁				どうぶ みそ	わかめ	にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							

