





[ 献立予定表 11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)		
		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 (金)	ごはん				ふくい省塩給食 								
	福井豚揚げぎょうざ				ぶたにく 		にら	キャベツ にんにく	でんぶん さとう	あげあぶら	643	810	
	野菜の塩麹炒め						にんじん	しょうが もやし キャベツ	こめこ しおこうじ	ラー油 あぶら	24.1	29.2	
	麻婆豆腐				とうふ みそ		にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら			
牛乳			○		牛乳								
5 日 (火)	ごはん				どひょうお								
	県産とびうおフライ	○							パンこ でんぶん	あげあぶら	613	762	
	海藻と大根のサラダ					わかめ		とうもろこし だいこん		あおじぞドレッシング	24.8	29.7	
	米粉の豆乳ポタージュ				とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ	あぶら			
牛乳			○		牛乳								
6 日 (水)	麦ごはん				歯ッピー給食 								
	もやしの炒め物				ぶたにく		にんじん ビーマン	もやし たまねぎ しょうが		あぶら	560	695	
	高野豆腐の煮物				ごおりとうふ とりにく		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく たけのこ	さとう	あぶら	27.3	33.0	
	かみかみごま煮干し					にぼし			さとう	ごま			
牛乳			○		牛乳								
7 日 (木)	ごはん				だいず								
	地場野菜のかき揚げ	○					にんじん こまつな	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あげあぶら	625	774	
	変わりきんぴら				ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら	22.7	26.6	
	のっぺい汁				とりにく あつあげ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	さといも でんぶん				
牛乳			○		牛乳								
8 日 (金)	ごはん				鉄たつぷり給食 								
	いわしの梅煮				いわし			ほいにく しもんかじゅう	さとう でんぶん		583	723	
	三色ごまあえ						こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	26.1	31.2	
	大根の打豆汁				あぶらあげ うちまめ みそ		にんじん	ねぎ だいこん					
牛乳			○		牛乳								
11 日 (月)	ごはん												
	県産里芋コロロッケ	○						たまねぎ	さといも じゃがいも	あげあぶら	598	753	
	まいたけの中華炒め				ぶたにく		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ まいたけ もやし ほししいたけ	さとう パンこ	あぶら あぶら	20.9	24.8	
	豆腐の中華スープ				ベーコン とうふ	わかめ	にんじん		はるさめ	ごまあぶら			
牛乳			○		牛乳								
12 日 (火)	(小) プラスコッペパン	○											
	(中) ごはん												
	焼餅のマリアナソースかけ				さわら				さとう		548	666	
	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	26.6	28.5	
コンソメスープ				とりにく		ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ						
牛乳			○		牛乳								
13 日 (水)	ごはん				とりにく								
	鶏肉のから揚げ						ちりめんじゃこ	かぶのは	かぶ レモンかじゅう	でんぶん	あげあぶら	588	728
	かぶとじゃこの炒め物						わかめ	にんじん	たまねぎ	ごまあぶら	29.8	35.5	
	わかめのすまし汁				とうふ								
牛乳			○		牛乳								
14 日 (木)	ごはん				ざば								
	県産焼き鯖								こめ		613	763	
	こんぶのいため煮				あぶらあげ	こんぶ	いんげん にんじん	こんにゃく ほししいたけ	さとう	あぶら ごまあぶら	27.9	33.3	
	鶏肉と大根の煮物				とりにく はんぺん		にんじん	だいこん たけのこ	さといも さとう				
牛乳			○		牛乳								
15 日 (金)	ごはん				おから とうにゅう だいずこ								
	米粉のかぼちゃグラタン						かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう みずあめ	あぶら	723	929	
	春雨サラダ							キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	ノンエッグマヨネーズ	20.8	25.0	
	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	あぶら			
牛乳			○		牛乳								

[ 献立予定表 11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)		
		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)		たんぱく質 (g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
					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			
18 日 (月)	ごはん								こめ			584 19.7	727 23.4
	オムレツのトマトソースかけ		○		たまご			たまねぎ	さとう  でんぷん	あぶら			
	さつま芋とお豆のサラダ				だいず			きゅうり キヤベツ	さつまいも	ごまドレッシング			
	野菜スープ				ぶたにく		みずな にんじん	かぶ たまねぎ しめじ					
牛乳			○		牛乳								
19 日 (火)	ごはん								こめ			599 21.7	754 26.1
	ハンバーグおろしソースかけ				ぶたにく とりにく だいずたんぽく			だいこん たまねぎ	さとう  でんぷん じゃがいも	あぶら  だいずあぶら ラード			
	マッシュポテト												
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ					
牛乳			○		牛乳								
20 日 (水)	ごはん								こめ			605 26.1	748 30.9
	さごしの甘酢からめ				さごし				でんぷん さとう	あげあぶら			
	ビーフン野菜炒め						にんじん	たまねぎ キヤベツ	ビーフン	あぶら			
	とうふのみそ汁				とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ					
牛乳			○		牛乳								
21 日 (木)	ごはん								こめ			613 30.3	771 37.7
	鶏肉のマーレードソースかけ				どりにく			いよかん なつみかん ゆずかじゅう	でんぷん みずあめ さとう	あぶら			
	れんこんのサラダ						にんじん	れんこん きゅうり		野菜いつぱい ドレッシング			
	かぶと豆のスープ煮				ぶたにく だいず		にんじん	かぶ たまねぎ					
牛乳			○		牛乳								
22 日 (金)	ごはん								こめ			589 26.0	741 31.7
	きびなごかりかり揚げ				きびなご			しょうが	みずあめ さとう でんぷん こめこ	あげあぶら			
	キャベツのおかか炒め				かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら			
	豚肉とこんにゃくの煮物				ぶたにく		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ ほししいたけ	さとう	あぶら			
牛乳			○		牛乳								
25 日 (月)	あげごはん				あつあげ				こめ さとう			616 27.4	763 34.0
	和風肉団子				どりにく			たまねぎ しょうが にんにく りんごす だいこん キヤベツ	でんぷん さとう	ラード			
	うらのサラダ				だいずたんぽく			にんにく しょうが だいこん キヤベツ とうもろこし		うららドレッシング			
	けんちん汁				どりにく とうふ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ		ごまあぶら			
牛乳			○		牛乳								
26 日 (火)	(小) ごはん								こめ			562 26.4	752 36.0
	(中) プラスコッペパン		○						パン				
	県産白かれいフライ		○		かれい				でんぷん パンこ	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			
越のルビーミネストローネ				どりにく だいず		にんじん	にんにく たまねぎ		あぶら				
牛乳			○		牛乳								
27 日 (水)	打ち豆 カレーライス				福いね！ランチ				こめ むぎ			625 21.4	767 25.7
	ディノケールソテー				ぶたにく うちまめ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら カレールウ			
	福神漬				なたまめ		ディノケール にんじん しそのは	キャベツ もやし		あぶら			
	羽二重餅							だいこん なす きゅうり れんこん しょうが	もちこめ みずあめ さとう				
牛乳			○		牛乳								
28 日 (木)	チキンソース カツ丼				ふるさと給食				こめ			647 24.1	802 28.2
	名田庄きゅうり漬				どりにく だいずこ				さとう パンこ でんぷん	あげあぶら			
	さつま汁				あぶらあげ みそ		にんじん	きゅうり なす		ごま			
	牛乳			○		牛乳		ねぎ ほうきさい だいこん	さつまいも				
29 日 (金)	ごはん				石塚左玄まるごと給食				こめ			606 23.3	757 27.4
	県産かますミンチフライ		○		かます			たまねぎ	パンこ  でんぷん さとう	ラード  あげあぶら			
	大根葉ともやしのソテー				ベーコン		だいこんぼろ にんじん	もやし たまねぎ					
	呉の野菜スープ				ぶたにく だいずこ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	さつまいも				
牛乳			○		牛乳								

◎今月の主な平均栄養価 熱量 607kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.8g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 2.3g (小)  
 熱量 759kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.6g 炭水化物 119.2g 食塩相当量 2.8g (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。
- 物質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確認ください。