

[ 献立予定表 8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						小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中学校 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 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂		
27 日 (火)	ごはん								こめ		649 23.7	820 29.0
	揚げ米粉ぎょうざ				ふたにく		キャベツ, にら, にんにく, しょうが	さとう, こめこ, でんぷん	あげあぶら, ラード			
	マーボー豆腐				とうふ, ふたにく, みそ		にんじん	さとう, でんぷん	あぶら			
	きゅうりの中華漬け						にんじん	さとう	ごま, ごまあぶら			
	牛乳			○		牛乳						
28 日 (水)	麦ごはん								こめ, むぎ		614 22.1	761 26.3
	夏野菜の カレーシチュー				とりにく		にんじん, かぼちゃ, トマト	じゃがいも	あぶら, カレールウ			
	キャベツときのこの ソテー						にんじん, ピーマン	キャベツ, エリンギ	あぶら			
	冷凍みかん							みかん				
	牛乳			○		牛乳						
29 日 (木)	わかめごはん								こめ		586 27.1	731 32.5
	焼きさば				さば							
	三色ごまあえ						ごまつな, にんじん	どうもろこし	さとう	ごま		
	油揚げのみそ汁				あつあげ, みそ		にんじん	たまねぎ, ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
30 日 (金)	ごはん								こめ		592 24.6	733 29.1
	豆腐				とうふ							
	1食だししょうゆ											
	肉じゃが				ふたにく		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		
	ちくわ						にんじん	キャベツ	あぶら			
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 600 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.9g 炭水化物 95.1g 食塩相当量 1.8g (小)  
 熱量 749 kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.4g 炭水化物 123.5g 食塩相当量 2.2g (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。