

[ 献立予定表 10月 ]

主食がパンの日があります。これから概ね、月1回のペースでパンが出ますので、献立表でご確認ください。

(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				
1 日 (火)	ごはん				ふるさと給食				こめ					
	さわらの南蛮漬け				さわら(さごし)			たまねぎ	さとう、でんぷん	あげあぶら		615	763	
	ひじきの炒め煮				あぶらあげ、ちくわ	ひじき	にんじん、いんげん	こんにやく	さとう	あぶら		29.2	34.5	
	小松菜のすまし汁				とうふ		にんじん、ごまつな	たまねぎ、しめじ						
牛乳			○	鉄たっぷり給食				牛乳						
2 日 (水)	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			639	792	
	れんごんのごまサラダ						にんじん	れんごん、キャベツ、えだまめ		ごま、ノンオイルマヨネーズ		25.8	30.4	
	ビーフンスープ				ベーコン		にんじん	はくさい、たまねぎ、ねぎ	ビーフン	ごまあぶら				
牛乳			○		牛乳									
3 日 (木)	ごはん								こめ					
	鶏肉の塩こうじたれかけ				とりにく				しおこうじ、でんぷん			572	707	
	蓬わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう、こんにやく	さとう	あぶら、ごま		29.2	34.5	
	白菜の打豆汁				とうふ、うちまめ、みそ		にんじん	たまねぎ、はくさい、ねぎ						
牛乳			○		牛乳									
4 日 (金)	ごはん								こめ					
	肉しゅうまい	○			ぶたにく			たまねぎ、しょうが	でんぷん、パンこ、さとう、ごまごこ			621	800	
	麻婆春雨				ぶたにく、みそ		にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ	はるさめ、さとう	ごまあぶら		23.5	29.5	
	大根の昆布和え					しおこんぶ		きゅうり、だいごん		ごまあぶら				
牛乳			○		牛乳									
7 日 (月)	ごはん								こめ					
	鶏肉と豆のケチャップ煮				とりにく、だいず、きんときまめ、てぼうま			たまねぎ、えだまめ	さとう			571	712	
	青のりポテト					あおのり			じゃがいも			26.5	31.5	
	野菜スープ				ベーコン		にんじん	だいごん、キャベツ、しめじ						
牛乳			○		牛乳									
8 日 (火)	コッペパン(小学校)	○							パン					
	ごはん(中学校)								こめ					
	ウイナーキャブソス				とりにく				さとう、でんぷん、水			647	813	
	大豆のチャウダー				とりにく、だいず、とうにゆう		にんじん	たまねぎ、はくさい	じゃがいも、こめこ			28.2	30.6	
フルーツミックス							おうとう(かん)、みかん(かん)、バナナ、りんご(かん)							
牛乳			○		牛乳									
9 日 (水)	ごはん								こめ					
	鶏肉のから揚げ				とりにく				でんぷん	あげあぶら		611	755	
	切干大根の炒め煮				あぶらあげ	ひじき	にんじん、いんげん	きりぼしだいごん	さとう	ごまあぶら		30.2	35.6	
	豆腐のすまし汁				とうふ、かまぼこ		にんじん	ほししいたけ、たまねぎ、だいごん、ねぎ						
牛乳			○		牛乳									
10 日 (木)	ごはん				ふくい省塩給食				こめ					
	白身魚フライ	○			ホキ				パンこ、ごまごこ	あげあぶら		611	785	
	ゆかり和え				ぶたにく、あぶらあげ、みそ		しそ	きゅうり、もやし				24.8	30.7	
	さつま汁				ぶたにく、あぶらあげ、みそ		にんじん	しょうが、だいごん、はくさい、ねぎ	さつまいも					
牛乳			○		牛乳									
16 日 (水)	ごはん								こめ					
	メンチカツ				とりにく、ぶたにく、だいずたんぱく			しょうが、にんにく、たまねぎ	こめこ、さとう	あげあぶら、ラード		704	911	
	大根のそぼろ煮				とりにく、あつあげ		にんじん	しょうが、こんにやく、だいごん、ケリド、もやし、しめじ	さとう、でんぷん			26.2	32.5	
	小松菜の炒め物					ごまつな				あぶら				
牛乳			○		牛乳									
17 日 (木)	ひじき五目ごはん				とりにく、こおりどうふ	ひじき	にんじん	ほししいたけ	こめ、さとう					
	しいらの磯辺揚げ				しいら	あおのり			こめこ、でんぷん	あげあぶら		602	738	
	もやしのみそ汁				あぶらあげ、みそ		にんじん	たまねぎ、もやし、ねぎ				28.5	34.0	
	みかん							みかん						
牛乳			○		牛乳									
18 日 (金)	ごはん								こめ					
	リュウリヤチン属ジュニツェル	○			ハム	ホスタウン交流給食(スロベニア)				じゃがいも、ごまごこ、パンこ	あげあぶら		640	797
	キャベツのサラダ							キャベツ、きゅうり		アムステルダム		23.9	28.6	
	ゴラーシュ				ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも					
牛乳			○		牛乳									

[ 献立予定表 10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		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
					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			
21 日 (月)	ごはん								こめ				
	厚焼きたまご		○		たまご				さとう、でんぷん	だいたいあぶら		626	773
	鶏肉と里芋の煮物				とりにく、あつあげ、あげボール		にんじん	だいこん、こんにゃく	さといも、さとう			27.1	32.2
	昆布佃煮					こんぶ			さとう	ごま			
	牛乳			○		牛乳							
22 日 (火)	ごはん								こめ				
	豚肉とあげのみそ炒め				ぶたにく、あぶらあげ、みそ		にんじん	キャベツ、にんにく	さとう、でんぷん	あぶら		657	814
	大学芋								さつまいも、さとう、水	あげあぶら、ごま		24.2	28.5
	わかめスープ				どうふ	わかめ	にんじん	ほししいたけ、たまねぎ、もやし、ねぎ					
	牛乳			○		牛乳							
23 日 (水)	わかめごはん					わかめ			こめ				
	鶏肉とれんごんの旨煮				とりにく		にんじん	れんこん	さとう				
	もやしのごま酢あえ							きゅうり、もやし	さとう	ごま		636	778
	じゃがいものみそ汁				どうふ、みそ			たまねぎ、ねぎ	じゃがいも			26.3	30.9
	プリン マスカットゼリー							ぶどうかじゅう	さとう、水	あぶら			
24 日 (木)	ごはん								こめ				
	八宝菜				ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、はくさい	でんぷん	ごまあぶら		551	684
	お豆のサラダ				だいず			えだまめ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし		フレッド レンジ		24.2	28.6
	かみかみ煮干し					にぼし			さとう	ごま			
	牛乳			○		牛乳							
25 日 (金)	ごはん								こめ				
	焼きさわらの甘みそかけ				さわら(さごし)、みそ				さとう				
	ほうれん草の煮浸し				あぶらあげ		にんじん、ほうれん草	きりぼしだいこん	さとう			580	722
	たぬき汁				はんぺん		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	さといも			26.6	32.0
	牛乳			○		牛乳							
28 日 (月)	ごはん								こめ				
	豆腐の中華煮				どうふ、ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、ほししいたけ	でんぷん			641	789
	春雨サラダ							キャベツ、きゅうり、とうもろこし	はるさめ	ノビア マヨネーズ		24.8	28.9
	昆布煮豆				だいず	こんぶ			さとう				
	牛乳			○		牛乳							
29 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ				
	コッペパン(中学校)		○						パン				
	ハンバーグの照焼ソースかけ				とりにく、ぶたにく、だいたいたんぱく			たまねぎ、しょうが	さとう、でんぷん、じゃがいも	ロード、だいたいあぶら		669	864
	パインサラダ							キャベツ、きゅうり、パイン(かん)		フレッド レンジ		22.1	31.3
	米粉のクリームスープ					チーズ、牛乳、なまぐり	にんじん、ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも、こめ	バター			
牛乳			○		牛乳								
30 日 (水)	ごはん								こめ				
	焼き鯖				さば				さとう			576	720
	小松菜のおかか煮				かつおぶし		にんじん、ごまつな	きりぼしだいこん	さとう			28.1	33.5
	のっぺい汁				とりにく、あつあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	さといも、でんぷん				
	牛乳			○		牛乳							
31 日 (木)	麦ごはん								こめ、むぎ				
	チキンカレーシチュー				とりにく		にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	じゃがいも	カレールウ		585	728
	野菜サラダ							キャベツ、きゅうり、とうもろこし		野菜いっぱい レンジ		24.7	29.4
	大豆と煮干しの甘からめ				いりだいず	にぼし			さとう	ごま			
	牛乳			○		牛乳							

◎今月の主な平均栄養価 熱量 618 kcal たんぱく質 26.2g 脂質 18.3g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 2.1g (小)  
 熱量 772 kcal たんぱく質 31.4g 脂質 21.0g 炭水化物 120.0g 食塩相当量 2.6g (中)

■今年度より、コッペパンに含まれていた「脱脂粉乳」の配合がなくなりました。また、コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

- 「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。