

〔 献立予定表 1月 〕

(B) 福井市学校給食センター

日	献立名	デレゲン			材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		小	麦	卵	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		
8 日 (木)	ごはん				鉄たっぷり給食				こめ		593 22.7	700 26.5
	厚揚げ入りカレーシチュー				ぶたにく あつあげ		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		
	小松菜のソテー				ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ		あぶら		
	煮干しのごまからめ					にぼし			さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (金)	ごはん				正月給食				こめ		612 22.5	730 26.5
	にしんの昆布煮				にしん			レモンかじゅう	さとう てんぷん			
	炒り大豆なます				だいず		にんじん	だいこん きゅうり	さとう			
	もち入りみそ汁				みそ		にんじん	かぶ ほうさい ねぎ こんにゃくこ	もちごめこ ごめこ てんぷん			
	牛乳			○		牛乳						
13 日 (火)	ごはん								ごはん		616 20.9	741 24.6
	ハンバーグ照焼ソース				ぶたにく とりにく 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		
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん キャベツ		フレンチドレッシング		
	コンソメスープ				ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし				
	牛乳			○		牛乳						
14 日 (水)	ごはん								こめ		596 26.8	722 32.8
	さばのみぞれ煮				さば			だいこん	さとう てんぷん			
	野菜のごま油炒め						にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら		
	さつまいもと揚げのみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	さつまいも			
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (木)	麦ごはん				ふるさと給食				こめ おぎ		615 26.0	731 30.5
	しいらのマリアナソース				しいら				てんぷん さとう	あげあぶら ごま		
	野菜の塩こうじソテー						こまつな にんじん	キャベツ	しおこうじ	あぶら		
	ディノケール入り豆乳米粉シチュー				とりにく どうにゅう		にんじん ディノケール	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ごめこ			
	牛乳			○		牛乳						
16 日 (金)	ごはん								こめ		638 25.9	754 30.2
	厚焼きたまご			○	たまご				さとう てんぷん	だいずあぶら あぶら		
	肉じゃが				ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
	根菜きんぴら				さつまあげ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
19 日 (月)	ごはん								こめ		683 25.9	841 31.0
	米粉揚げきょうざ				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	ラード だいずあぶら あげあぶら オイスターソース		
	マーボー豆腐				どうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう てんぷん			
	海そうと大根の中華あえ					わかめ	にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
20 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ		585 24.2	783 33.6
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン			
	ウインナーケチャップソース				とりにく			たまねぎ	さとう てんぷん みずあめ			
	小松菜とコーンのソテー						こまつな	キャベツ どうもろこし		あぶら		
	鶏肉と野菜のスープ煮				とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも			
21 日 (水)	ごはん								こめ		662 28.6	788 34.1
	さわらの甘酢あんかけ				さわら				てんぷん さとう	あげあぶら		
	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			
	きゅうりの香りあえ							きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						

〔 献立予定表 1 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) 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)		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		
22 日 (木)	ごはん								こめ		613	737
	鶏肉のハニーマスタード焼き				とりにく				さとう ハニーマスタード			
	大根の和風サラダ						みずな	だいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング		
	ポトフ				ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ だいこん	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
23 日 (金)	ごはん								こめ		583	692
	かれいフライ	○			かれい だいずたんぱく				パンこ こむぎこ てんぷん	あげあぶら あぶら		
	白菜の煮浸し				さつまあげ		にんじん	はくさい もやし				
	ピリ辛豚汁				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
26 日 (月)	ごはん								こめ		531	625
	あじの和風だれかけ				あじ			しょうが	さとう てんぷん			
	野菜の炒め物				さつまあげ		にんじん こまつな	キャベツ		あぶら		
	けんちん汁				とりにく あつあげ		にんじん	はくさい だいこん こんにゃく ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
27 日 (火)	ごはん								こめ		588	692
	豚肉のアップルソース炒め				ぶたにく みそ			たまねぎ りんご		あぶら		
	キャベツとコーンのソテー							キャベツ どうもろこし もやし		あぶら		
	ミネストローネスープ				ベーコン だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも			
	牛乳			○		牛乳						
28 日 (水)	ごはん								こめ		580	687
	かみもんコロッケ	○			ぶたにく			しいたけ たまねぎ	じゃがいも てんぷん さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら		
	もやしのナムル						にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	春雨スープ				どうぶ		にんじん にら	はくさい たまねぎ	はるさめ			
	牛乳			○		牛乳						
29 日 (木)	鶏そぼろごはん				とりにく		にんじん	ごぼう えだまめ	こめ さとう		566	702
	ししゃものカリカリ焼き				ししゃも				じゃがいも こめこ てんぷん	あぶら		
	もやしの煮浸し				あぶらあげ		にんじん	はくさい もやし				
	豆腐のすまし汁				どうぶ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
30 日 (金)	ごはん								こめ		651	761
	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら		
	青菜のごまあえ						こまつな にんじん	はくさい	さとう	すりごま		
	福井のめぐみ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	かぶ ごぼう ねぎ	さといも			
	きなこプリン				きなこ どうにゅう				さとう みずあめ	だいずあぶら		
	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 17.2g 炭水化物 93.3g 食塩相当量 2.1g (小)
熱量 730kcal たんぱく質 29.6g 脂質 20.2g 炭水化物 113.4g 食塩相当量 2.7g (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。