

[ 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	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	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	ごはん 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 ショウガ にんにく	じゃがいも	カレールウ	593 700
日	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	22.7 26.5
(木)	煮干しのごまからめ				にぼし				さとう	ごま	
	牛乳		○		牛乳						
9	ごはん にしんの昆布煮				正月給食 にしん			レモンかじゅう	さとう てんぶん		612 730
日	炒り大豆なます				だいす		にんじん	だいこん きゅうり	さとう		22.5 26.5
(金)	もち入りみそ汁				みそ		にんじん	かぶ はくさい ねぎ こんにゃく	もちごめこ ごめこ てんぶん		
	牛乳		○		牛乳						
13	ごはん ハンバーグ照焼ソース				ぶたにく とりにく だいすたんぱく			たまねぎ ショウガ	さとう てんぶん じゃがいも	ラード だいすあぶら	616 741
日	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	20.9 24.6
(火)	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	ごはん さばのみぞれ煮				さば			だいこん	さとう てんぶん		596 722
日	野菜のごま油炒め						にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら	26.8 32.8
(水)	さつまいもと揚げのみそ汁				あぶらあけ 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	麦ごはん しいらのマリアソース				ふるさと給食 いいら				こめ むぎ		
日	野菜の塩こうじソテー							キャベツ	てんぶん さとう	あげあぶら ごま	615 731
(木)	ディノケール入り豆乳米粉シチュー				どりにく 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		26.0 30.5
	牛乳		○		牛乳						
16	ごはん 厚焼きたまご	○		たまご					こめ		
日	肉じゃが			ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	さとう てんぶん	だいすあぶら あぶら	638 754	
(金)	根菜きんぴら			さつまあげ		にんじん	ごぼう れんこん	じゃがいも さとう		25.9 30.2	
	牛乳		○	牛乳							
19	ごはん 米粉揚げぎょうざ			ぶたにく だいすたんぱく		にら	キャベツ しょうが	てんぶん さとう	ラード だいすあぶら あげあぶら オイスターーソース		683 841
日	マー婆豆腐			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 てんぶん		25.9 31.0	
(月)	海そと大根の中華あえ			わかめ		にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら		
	牛乳		○	牛乳							
20	ごはん(小学校) プラスコッペパン(中学校)	○							こめ		
日	ウインナーケチャップソース			どりにく			たまねぎ	パン		585 783	
(火)	小松菜とコーンのソテー					ごまつな	キャベツ とうもろこし	さとう てんぶん みずあめ		24.2 33.6	
	鶏肉と野菜のスープ煮			どりにく		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	あぶら			
	牛乳		○	牛乳							
21	ごはん さわらの甘酢あんかけ			さわら				こめ			
日	切干しじゃがいもの煮物			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	てんぶん さとう	あげあぶら	662 788	
(水)	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	28.6 34.1	
	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	アレルゲン			材料の名前と動き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	小学校	中学校				
		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	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	ごはん								こめ								
日	鶏肉のハニーマスター焼き			どりにく					さとう ハニーマスター			613	737				
(木)	大根の和風サラダ					みずな	にんじん	たいこん きゅうり		野菜いっぱい ドレッシング		27.0	32.3				
	ボトフ			ぶたにく			にんじん	はくさい たまねぎ たいこん	じゃがいも								
	牛乳		○		牛乳												
23	ごはん	天神講給食							こめ								
日	かれいフライ	○		かれい だいすたんぱく					パン ごむぎこ でんぶん	あげあぶら あぶら	583	692					
(金)	白菜の煮浸し			さつまいげ		にんじん	はくさい もやし				25.0	29.0					
	ビリ辛豚汁			ぶたにく みそ		にんじん	じょうが ごぼう ねぎ たいこん こんにゃく	じゃがいも									
	牛乳		○		牛乳												
26	ごはん								こめ								
日	あじの和風だれかけ			あじ				じょうが	さとう でんぶん		531	625					
(月)	野菜の炒め物			さつまいげ		にんじん こまつな	キャベツ		あぶら	26.9	31.8						
	けんちん汁			どりにく 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	ごはん								こめ								
日	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	588	692						
(火)	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	24.4	28.1						
	ミネストローネスープ			ベーコン だいす		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも									
	牛乳		○		牛乳	福井市上文殊地区で 栽培された「しいたけ」です！											
28	ごはん								こめ								
日	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 でんぶん さとう ごむぎこ パンこ	あげあぶら	580	687						
(水)	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	17.5	20.1						
	春雨スープ			どうふ		にんじん にら	はくさい たまねぎ	はるさめ									
	牛乳		○		牛乳												
29	鶏そぼろごはん	歯ッピー給食			どりにく		にんじん	ごぼう えだまめ	こめ さとう								
日	ししゃものカリカリ焼き			ししゃも					じゃがいも ごめこ でんぶん	あぶら	566	702					
(木)	もやしの煮浸し			あぶらあげ		にんじん	はくさい もやし			24.2	29.6						
	豆腐のすまし汁			どうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ										
	牛乳		○		牛乳												
30	ごはん	地場産プラスワン給食							こめ								
日	鶏肉のから揚げ			どりにく					でんぶん	あげあぶら	651	761					
(金)	青菜のごまあえ					ごまつな	にんじん	はくさい	さとう	すりごま	28.5	33.1					
	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	たいすあぶら								
	牛乳		○		牛乳												

◎今月の主な平均栄養価 热量 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)  
热量 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。