

[令和8年4月 献立予定表]

(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	赤(おもに体を作るものになる)		緑(おもに体の調子を整えるものになる)		黄(おもにエネルギーのもとになる)		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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂				
8日(水)	ツナそぼろ丼 「麦ごはん」 「ツナそぼろ」 ごまドレッシングあえ 揚げのみそ汁 牛乳					まぐろ		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ どうもろこし	こめ むぎ さとう		あぶら	617 24.7	736 28.9
9日(木)	ごはん ちくわのカレーマヨネーズ焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し 牛乳				ちくわ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ		マヨネーズ風ドレッシング□	614 24.5	741 29.9	
10日(金)	ごはん ハンバーグ照焼ソース 野菜ソテー わかめと豆腐のみそ汁 牛乳					どりにく ぶたにく だいずたんぱく ベーコン	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ		さとう てんぷん じゃがいも	ラード だいずあぶら あぶら	613 24.2	738 28.6
13日(月)	ごはん 焼きさば 切干しとじゃがいもの煮物 白菜の煮浸し 牛乳				鉄たつぶり給食				こめ			あぶら	650 31.0	803 36.8
14日(火)	ごはん 豚肉のしょうが炒め もやしとわかめの香りあえ ごぼう汁 牛乳					ぶたにく	わかめ	しょうが たまねぎ	こめ		さとう てんぷん	あぶら	569 28.0	669 32.6
15日(水)	ごはん いわしのカリカリ焼き ひじきの炒め煮 のっぺい汁 牛乳					いわし	ひじき	しょうが	こめ		みずあめ さとう こめこ じゃがいも てんぷん	あぶら	557 23.1	728 29.4
16日(木)	ごはん 米粉揚げぎょうざ チンゲンサイのソテー ビーフンスープ 牛乳					ぶたにく だいずたんぱく		にんじん しょうが キャベツ しょうが	こめ		てんぷん さとう こめこ	あげあぶら ラード だいずあぶら ごまあぶら	579 19.1	716 22.5
17日(金)	ごはん 揚げの中華煮 春雨サラダ 大豆と煮干しの甘からめ 牛乳				菌ツッピー給食				こめ				604 24.4	747 28.8

[令和8年4月 献立予定表]

(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	赤 (おもに体を作るものになる)		緑 (おもに体の調子を整えるものになる)		黄 (おもにエネルギーのもとになる)		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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
20	ごはん								こめ		715	849
日	鶏肉のから揚げ				とりにく				てんぷん	あげあぶら	28.4	33.1
(月)	マーボー春雨				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	はるさめ さとう			
	もやしときゅうりのナムル						にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳			○		牛乳						
21	麦ごはん								こめ おぎ		619	730
日	カレーシチュー				ぶたにく		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	20.3	23.3
(火)	キャベツのソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし		あぶら		
	フルーツミックス							おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)				
	牛乳			○		牛乳						
22	五目寿司	入学・進級お祝い給食			こおりとうふ あぶらあげ たまご	ひじき	にんじん	かんひょう	こめ さとう		606	756
日	厚焼きたまご			○					さとう てんぷん	だいずあぶら	613	738.0
(水)	野菜のごまあえ						ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう	ずりごま		
	豆腐のすまし汁				とうふ かまぼこ			たまねぎ ねぎ		あぶら		
	いちごゼリー							いちご	さとう			
	牛乳			○		牛乳						
23	ごはん								こめ		627	712
日	さわらのポテト衣フライ				さわら				じゃがいも こめこ	あげあぶら	21.1	23.8
(木)	野菜のスープ煮				ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	じゃがいも			
	れんこんサラダ						にんじん	れんこん きゅうり		コールスロー ドレッシング		
	牛乳			○		牛乳						
24	ごはん	ふるさと給食							こめ		629	749
日	しいらの甘酢あんかけ				しいら				てんぷん さとう	あげあぶら	25.9	30.3
(金)	野菜のごま油炒め						にんじん	もやし キャベツ		ごまあぶら		
	打ち豆汁				とうふ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも			
	牛乳			○		牛乳						
27	ごはん								こめ		554	653
日	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく ごおりとうふ		にんじん	ごんにゃく たまねぎ	さとう		25.9	30.0
(月)	小松菜の煮浸し				あぶらあげ		ごまつな にんじん	もやし				
	味付け煮干し						にぼし		さとう			
	牛乳			○		牛乳						
28	ごはん								こめ		627	738
日	プラスコッペパン(小学校)			○					パン		27.2	29.4
(火)	ごはん(中学校)								こめ			
	鶏肉のマーマレードソース				とりにく				マーマレード てんぷん			
	マッシュポテト							パセリ	じゃがいも			
	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						
30	ごはん								こめ		631	749
日	ウインナーケチャップソース				とりにく				さとう みずあめ てんぷん		25.2	29.7
(木)	小松菜とキャベツのソテー				ベーコン		ごまつな	キャベツ どうもろこし		あぶら		
	豆乳米粉シチュー				とりにく どうにゅう		にんじん	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも こめこ			
	牛乳			○		牛乳						

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.7g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 2.1g (小)
エネルギー 738kcal たんぱく質 29.2g 脂質 20.9g 炭水化物 115.0g 食塩相当量 2.5g (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。