

[令和8年5月 献立予定表]

(A) 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) | | |
|------------|----------------|-------|---|------|-----------------|------------------|---------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------|------|------|
| | | 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 | | | |
| 1日 (金) | ごはん | | | | | | | | こめ | | | | |
| | いわしの梅煮 | | | | いわし | | | うめぼし | さとう てんぷん | | | 587 | 697 |
| | 切干しのチャブチエ | | | | ぶたにく | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ きりぼしだいこん | さとう | あぶら ごまあぶら | | 26.3 | 31.0 |
| | けんちん汁 | | | | とりにく とうふ | | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく | | | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 7日 (木) | ごはん | | | | | | | | こめ | | | | |
| | ハヤシシチュー | | | | ぶたにく | | にんじん トマトピューレー | にんにく たまねぎ | じゃがいも | ハヤシルウ | | 642 | 761 |
| | れんこんのごまサラダ | | | | | | にんじん | れんこん とうもろこし | | すりごま マヨネーズ風 ドレッシング | | 24.8 | 28.9 |
| | 炒り煮干し | | | | | にぼし | | | | | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 8日 (金) | ごはん | | | | | | | | こめ | | | | |
| | ねぎ塩豚丼 | | | | ぶたにく | | | たまねぎ ねぎ にんにく しょうが れもんかじゅう | てんぷん | ごま あぶら ごまあぶら | | 660 | 823 |
| | ポークコロッケ | | | ○ | ぶたにく | | | たまねぎ | じゃがいも さとう みずあめ パンこ こむぎこ てんぷん | ラード あげあぶら あぶら | | 24.6 | 29.2 |
| | 春雨スープ | | | | ベーコン | わかめ | にんじん にら | たけのこ | ほろさめ | | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 11日 (月) | ごはん | | | | | | | | こめ | | | | |
| | 米粉揚げぎょうざ | | | | ぶたにく | | にら | キャベツ しょうが | てんぷん さとう こめこ | ラード あげあぶら だいたあぶら | | 609 | 749 |
| | ごぼうの鶏みそ炒め | | | | とりにく みそ | | にんじん | ごぼう こんにゃく しょうが | さとう | あぶら | | 21.7 | 25.6 |
| | 小松菜のすまし汁 | | | | かまぼこ | | ごまつな にんじん | たまねぎ しめじ | | | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 12日 (火) | ごはん(小学校) | | | | | | | | こめ | | | | |
| | プラスコッペパン(中学校) | | | ○ | | | | | パン | | | 591 | 808 |
| | 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 | | | 23.7 | 34.1 |
| | じゃがいものきんぴら | | | | まぐろ | | にんじん いんげん | こんにゃく | じゃがいも | あぶら | | | |
| ジュリアンスープ | | | | ベーコン | | にんじん | だいこん たまねぎ はくさい | | | | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 13日 (水) | ごはん | | | | | | | | こめ | | | | |
| | しいらのマリアナソースからめ | | | | しいら | | | | てんぷん さとう | あげあぶら ごま | | 624 | 739 |
| | 白菜の煮浸し | | | | あぶらあげ | | にんじん | はくさい もやし | | | | 28.9 | 33.8 |
| | さつま汁 | | | | ぶたにく みそ | | にんじん | だいこん ねぎ しょうが | さつまいも | | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 14日 (木) | ごはん | | | | | | | | こめ | | | | |
| | 県産はまちのフライ | | | ○ | はまち | | | しょうが | こむぎこ パンこ | あげあぶら | | 681 | 811 |
| | 大根ときゅうりのサラダ | | | | | | にんじん | だいこん きゅうり | | フレンチドレッシング | | 26.1 | 30.7 |
| | 豆乳米粉シチュー | | | | とりにく とうにゅう | | にんじん バセリ | たまねぎ | じゃがいも こめこ | あぶら | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 15日 (金) | ごはん | | | | | | | | こめ | | | | |
| | 納豆(たれ付) | | | | なっとう | | | | | | | 615 | 714 |
| | 大根のあっさり煮 | | | | とりにく あつあげ | | にんじん いんげん | だいこん こんにゃく | さとう | あぶら | | 26.8 | 30.3 |
| | 三色ごまあえ | | | | | | ほうれんそう | もやし とうもろこし | さとう | ごま | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 18日 (月) | 麦ごはん | | | | | | | | こめ おぎ | | | | |
| | 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 | | 624 | 740 |
| | コールスローサラダ | | | | | | | キャベツ きゅうり とうもろこし | | コールスロー ドレッシング | | 22.0 | 25.3 |
| | 福神漬 | | | | | しそ | | だいこん きゅうり しょうが なす れんこん | さとう | | | | |
| 牛乳 | | | ○ | | 牛乳 | | | | | | | | |

[令和8年5月 献立予定表]

(A)

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) | |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-------|---|---|-----------------------|------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|--------------|-----|
| | | 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 | | |
| 19 | ごはん マーボー豆腐 ほうれん草の香味あえ かみかみ煮干し 牛乳 | ○ | | | 歯ツピー給食 どうぶ ぶたにく みそ | | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ | さとう てんぷん | あぶら | 630 | 751 |
| 20 | ごはん さばのみぞれ煮 みそ肉じゃが 切干しともやしのお浸し 牛乳 | | | | さば ぶたにく みそ | | にんじん いんげん | だいこん たまねぎ こんにやく | さとう てんぷん じゃがいも さとう | | 620 | 749 |
| 21 | ごはん 豚肉のしょうが炒め キャベツとピーマンのソテー しめじのすまし汁 牛乳 | | | | ぶたにく | | にんじん ピーマン | たまねぎ しょうが キャベツ | あぶら あぶら | | 580 | 686 |
| 22 | たけのごはん トマトミートオムレツ キャベツのおかか炒め わかめと大根のみそ汁 牛乳 | ○ | | | あぶらあげ たまご どりにく | | にんじん トマトピューレー | たけのこ たまねぎ | こめ さとう てんぷん | あぶら だいずあぶら | 546 | 654 |
| 25 | ごはん 和風カレーそばろ 豆腐の五目中華煮 きゅうりの中華あえ 牛乳 | | | | ぶたにく どりにく どうぶ | | にんじん | たまねぎ ごぼう ほくさい もやし たけのこ ほしいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり | さとう てんぷん さとう てんぷん | あぶら ごま ごまあぶら | 624 | 740 |
| 26 | プラスコッペパン(小学校) ごはん(中学校) ハンバーグのおろしソースかけ ベーコンポテト 洋風スープ 牛乳 | ○ | | | ぶたにく どりにく だいたんぱく | | にんじん パセリ | たまねぎ だいこん | パン こめ てんぷん さとう じゃがいも | あぶら だいずあぶら | 619 | 730 |
| 27 | ごはん はんぺんの磯辺揚げ 大根の和風サラダ じゃがいもと揚げの煮物 牛乳 | ○ | | | はんぺん ぶたにく あつあげ | あおりの | にんじん だいこん きゅうり | たまねぎ こんにやく | こむぎこ てんぷん | あげあぶら わふうドレッシング | 641 | 781 |
| 28 | ごはん ウインナーケチャップソース 野菜のソテー 中華風コーンスープ 牛乳 | | | | どりにく ベーコン どりにく | | にんじん キャベツ にんじん チンゲンサイ | たまねぎ たまねぎ どうもろこし | さとう てんぷん みずあめ あぶら | ごまあぶら | 585 | 694 |
| 29 | わかめごはん さばの和風だれかけ ごぼうのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳 | | | | わかめ さば あつあげ みそ | | にんじん | しょうが ごぼう キャベツ たまねぎ ねぎ | こめ さとう てんぷん | あぶら ごまドレッシング | 641 | 759 |

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 618Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.7g 炭水化物 92.0g 食塩相当量 2.2g (小)
 エネルギー 744Kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.8g 炭水化物 113.1g 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。 ■物質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確認ください。