



れいわ2ねん

10がつこんだてよていひょう

美山学校給食センター

ひ (ようび)	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
1日 (木)	ごはん ミニごぼうてんのあまからに ぶたにくとやさいのみそいため のりふりかけ ぎゅうにゅう	さかなすりみ【小麦 大豆】 ぶたにく みそ のり【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	ごぼう キャベツ たまねぎ にんじん もやし いんげん しょうが	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま	612 24.5
2日 (金)	ごはん じゃがいものしおこうじに きりぼしだいこんとこまつなごまいりに ゆかりふりかけ ぎゅうにゅう	とりにく さつまあげ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	いんげん たまねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん こまつな しそ	ごはん じゃがいも あぶら しおこうじ さとう ごま ごまあぶら	599 21.1
5日(月) 	だいずいりドライカレーサンド (コッペパン だいずいりドライカレー) じゃがいもとキャベツのスープに いりにぼし ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく とりにく にぼし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	パン【乳】 こむぎこ あぶら じゃがいも	601 27.4
6日 (火)	ごはん とうもろこししゅうまい マーボー豆腐 はくさいのちゅうがあえ ぎゅうにゅう	さかなすりみ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい もやし	ごはん パンこ ぶたあぶら こむぎこ みずあめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	659 23.9
7日 (水) 	きのこごはん やしししゃも キャベツのいためもの さつまじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ ししゃも とりにく みそ ぎゅうにゅう	えのきたけ ひらたけ にんじん キャベツ こまつな だいこん はくさい ねぎ しょうが	ごはん むぎ さとう あぶら さつまいも	592 25.6
8日 (木)	ごはん さばのみそに もやしとにらのいためもの すましじる ぎゅうにゅう	さば みそ ベーコン かまぼこ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	しょうが もやし なら にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう あぶら ふ	612 25.7
9日 (金)	ソフトめんにくみソースかけ (ソフトめん にくみソース) ポイルキャベツ ミニきなこあげパン ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ きなこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ もやし ねぎ キャベツ	ソフトめん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん パン【乳 卵 大豆】	705 27.7
12日 (月)	コッペパン あまえびのからあげ ようふうおでん マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	あまえび とりにく こんぶ ちくわ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにやく	パン【乳】 でんぷん あぶら じゃがいも マーシャルピーンズ 【大豆 乳】	609 29.6
13日 (火)	ごはん チンジャオロースー (オイスターソース) しるビーフン おさかなふりかけ ぎゅうにゅう	ぶたにく オイスターソース【小麦 大豆】 ベーコン のり【小麦 大豆】 いわしぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	ビーマン たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ごはん あぶら でんぷん ビーフン ごまあぶら みずあめ ごま さとう	602 23.6
14日 (水)	ごはん こうや豆腐のすきやきふうに さんしょくあえ あじつけのり ぎゅうにゅう	ぶたにく こおり豆腐 のり こんぶ かつおぶし 【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	たまねぎ こんにやく ねぎ はくさい にんじん キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら さとう	587 22.2
15日 (木)	ごはん いわしのしょうがに あつあげときりぼしだいこんのもの ごまこんぶ ぎゅうにゅう	いわし【大豆 小麦】 とりにく あつあげ こんぶ かんてん 【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	しょうが たけのこ きりぼしだいこん にんじん いんげん	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう みずあめ ごま	661 29.0
16日 (金)	ごはん とりにくとやさいのケチャップに やさいのスープに かみかみじゃこまめ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン にぼし だいず ぎゅうにゅう	ビーマン たまねぎ キャベツ にんじん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	609 24.5

* は、そのほかのたべものです。【 】は、アレルギーです。 *給食の『あぶら』は、菜種油を使用しています。
*練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分がふくまれている場合があります。
*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

ドレッシング、調味料等の成分

12日	マーシャルピーンズ	大豆油 パーム油 コーン油 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ブドウ糖 脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物レシチン【大豆】 香料
13日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖 食塩 酒精 加工でん粉
29日	なっとうのたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【さば】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢

新型コロナウイルス感染症予防対策として、給食時間(配膳や食事)における感染リスクを減らすため、通常の献立よりも汁物等を減らすなど分けやすいものを中心とした献立に変更しています。ご理解いただきますようお願いいたします。

美山学校給食センター

ひ (ようび)	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
19日 (月)	コッペパン こめこのクリームスープ キャベツとエリンギのソテー りんご ギョウザ	とりにく チーズ ギョウザ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう キャベツ エリンギ にんじん りんご	パン【乳】 じゃがいも なまクリーム こめこ あぶら	594 22.8
20日 (火)	ごはん あつやきたまご だいこんとさといものうまに ひじきのり ギョウザ	たまご かつおぶし 【小麦 りんご 乳】 ぶたにく のり ひじき にぼし かつお【小麦 大豆】 ギョウザ	こんにゃく だいこん にんじん いんげん しょうが	ごはん でんぷん だいずあぶら さといも あぶら さとう みずあめ	618 24.7
21日 (水)	ごはん まだいのフライ じゃがいものきんぴら すましじる ようなしゼリー りんごゼリー ギョウザ	まだい さつまあげ【小麦 大豆】 わかめ ギョウザ	いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ようなしかじゅう りんごかじゅう	ごはん パンこ でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう ふ みずあめ	687 688 27.0 27.1
22日 (木)	むぎごはん わかさぎゅうたつぷりビーフシチュー こまつなとキャベツのソテー みかん ギョウザ	ギョウザ ギョウザ わかめ ギョウザ	たまねぎ かぶ しょうが にんにく トマトピューレー にんじん こまつな キャベツ みかん	ごはん むぎ ハヤシルウ【小麦】 あぶら	694 28.7
23日 (金)	ツナそぼろどん 【 むぎごはん ツナのいりに(ツナ) 】 ぶたじる きゅうりづけ ギョウザ	まぐろ ぶたにく あぶらあげ みそ ギョウザ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ねぎ きゅうり なす 【小麦 大豆】	ごはん むぎ あぶら さとう こめあぶら じゃがいも ごま	641 24.5
26日 (月)	コッペパン フランクフルト ケチャップ フライドポテト アイントプフ ギョウザ	ぶたにく とりにく だいず きんときまめ しるいんげんまめ ギョウザ	えだまめ セロリ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	パン【乳】 でんぷん さとう じゃがいも あぶら	623 25.0
27日 (火)	あきのみかくカレーライス 【 むぎごはん あきのみかくカレー ツナとキャベツのソテー(ツナ) 】 ミニトマト ギョウザ	ぶたにく まぐろ ギョウザ	たまねぎ だいこん ひらたけ しょうが にんにく にんじん キャベツ ミニトマト	ごはん むぎ じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 こめあぶら あぶら	656 21.5
28日 (水)	ポークやきにくどん 【 ごはん にくいため 】 やさしいみそじる パインアップル ギョウザ	ぶたにく みそ ギョウザ	たまねぎ いら しょうが りんご だいこん にんじん はくさい ねぎ パインアップル(かん)	ごはん さとう あぶら じゃがいも	616 22.6
29日 (木)	ごはん なっとう(なっとうのたれ) いりどり にびたし ギョウザ	なっとう とりにく ギョウザ	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん いんげん ほししいたけ こまつな はくさい	ごはん なっとうのたれ 【小麦 大豆 さば】 さとう あぶら	604 24.8
30日 (金)	ごはん さわらのあげびたし こまつなとコーンのいためもの はるさめスープ ギョウザ	さわら とりにく とうふ ギョウザ	こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごはん でんぷん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	649 26.3

* _____ は、そのほかのたべものです。【 _____ 】は、アレルギーです。 *給食の『あぶら』は、菜種油を使用しています。
*練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分がふくまれている場合があります。
*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

今月の主な平均栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
629kcal	25.1 g	16.7 g	91.7 g	2.3 g



福井県の食材を使っています。

今月は... コシヒカリ 米粉 麦 大豆 挽き割り大豆 豆腐 若狭牛 さわら 甘えびのから揚げ 真鯛フライ です。