

令和2年 10月 献立予定表

美山学校給食センター

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
1日 (木)	ご飯 ミニごぼう天の甘辛煮 豚肉と野菜のみそ炒め のりふりかけ 牛乳	魚すり身 【小麦 大豆】 豚肉 みそ	のり 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん いんげん	ごぼう キャベツ たまねぎ もやし しょうが	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま	779 30.7
2日 (金)	ご飯 じゃがいもの塩こうじ煮 切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ゆかりふりかけ 牛乳	鶏肉 さつまあげ 【小麦 大豆】	牛乳	にんじん いんげん こまつな しそ	たまねぎ しょうが 切干しだいこん	ご飯 じゃがいも 塩こうじ 砂糖	油 ごま ごま油	766 27.7
5日 (月)	大豆入りドライカレーサンド コッペパン 大豆入りドライカレー じゃがいもとキャベツのスープ煮 炒り煮干し 牛乳	大豆 豚肉 鶏肉	煮干し 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン【乳】 小麦粉 じゃがいも	油	782 34.8
6日 (火)	ご飯 とうもろこししゅうまい マーボー豆腐 白菜の中華和え 牛乳	魚すり身 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく はくさい もやし	ご飯 パン粉 小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉	ラード 油 ごま油	853 30.3
7日 (水)	きのご飯 焼きししゃも キャベツの炒め物 さつま汁 牛乳	油揚げ ししゃも 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	えのきたけ ひらたけ キャベツ だいこん はくさい しょうが	ご飯 麦 砂糖 さつまいも	油	760 32.5
8日 (木)	ご飯 鯖のみそ煮 もやしとにらの炒め物 すまし汁 牛乳	さば みそ ベーコン かまぼこ 【小麦 大豆】	牛乳	にら にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 ふ	油	767 30.9
9日 (金)	ソフト麺肉みそソースかけ ソフト麺 肉みそソース ポイルキャベツ ミニきなこ揚げパン 牛乳	豚肉 みそ きなこ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	ソフト麺 砂糖 でん粉 パン 【乳 卵 大豆】	油 ごま油	853 33.2
12日 (月)	コッペパン 甘えびの唐揚げ 洋風おでん マーシャルピーンズ 牛乳	甘えび 鶏肉 ちくわ 【小麦 大豆】	昆布 牛乳	にんじん	だいこん	パン【乳】 でんぷん じゃがいも	油 マーシャルピーンズ 【大豆 乳】	811 38.0 こんにやく
13日 (火)	ご飯 チンジャオロースー (オイスターソース) 汁ビーフン お魚ふりかけ 牛乳	豚肉 オイスターソース 【小麦 大豆】 ベーコン いわし節 かつお節	のり 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし	ご飯 でん粉 ビーフン 砂糖 水あめ	油 ごま油 ごま	758 28.5
14日 (水)	ご飯 高野豆腐のすき焼き風煮 三色和え 味付けのり 牛乳	豚肉 凍り豆腐 かつお節	のり 昆布 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし	ご飯 砂糖	油	742 27.7 こんにやく
15日 (木)	ご飯 いわしのしょうが煮 厚揚げと切干し大根の煮物 ごま昆布 牛乳	いわし 【大豆 小麦】 鶏肉 厚揚げ	昆布 寒天 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん いんげん	しょうが たけのこ 切干しだいこん	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも 水あめ	油 ごま	829 34.9
16日 (金)	ご飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 野菜のスープ煮 かみかみじゃこ豆 牛乳	鶏肉 ベーコン 大豆	煮干し 牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも		757 29.2

* □ はその他の食べ物です。【 】は、アレルゲンです。 *給食の『油』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・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。 *ソフト麺製造工場では、そばを含む食品を製造しています。

福井県の食材を使っています。
今月は・・・ コシヒカリ 麦 大豆 挽き割り大豆 米粉 豆腐 若狭牛 さわら 甘えびの唐揚げ 真鯛フライ です。



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
	798kcal	30.9g	19.8g	120.5g	2.9g

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1材料-(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
19日 (月)	コッペパン 米粉のクリームスープ キャベツとエリンギのソテー りんご 牛乳	鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ りんご	パン【乳】 じゃがいも 米粉	生クリーム 油	794 29.3
20日 (火)	ご飯 厚焼き卵 大根と里いものうま煮 ひじきのり 牛乳	卵 かつお節 【小麦 りんご 乳】 豚肉 かつお	ひじき のり 煮干し 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん いんげん	だいこん しょうが	ご飯 砂糖 でん粉 さといも 水あめ	大豆油 油	775 29.8 こんにやく
21日(水) 	ご飯 真鯛のフライ じゃがいものきんぴら すまし汁 洋梨ゼリー りんごゼリー 牛乳	県産ブランド給食応援事業 まだい さつまあげ 【小麦 大豆】		にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ 洋梨果汁 りんご果汁 ねぎ	ご飯 パン粉 でん粉 じゃがいも ふ 砂糖 水あめ	油 ごま	846 847 31.9 32.0
22日 (木)	麦ご飯 若狭牛たっぷりビーフシチュー 小松菜とキャベツのソテー みかん 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん トマトピューレー こまつな	たまねぎ しょうが かぶ にんにく キャベツ みかん	ご飯 麦 油 ハヤシルウ 【小麦】	838 31.3	
23日 (金)	ツナそぼろ丼 【麦ご飯 ツナの炒り煮(ツナ)】 豚汁 きゅうり漬け 牛乳	まぐろ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり なす 【小麦 大豆】	ご飯 麦 砂糖 じゃがいも	油 米油 ごま	806 29.6
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 牛乳	豚肉 鶏肉 だいず きんときまめ しろいんげんまめ	牛乳	こまつな にんじん えだまめ	キャベツ セロリ たまねぎ	パン【乳】 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	849 33.6
27日 (火)	秋の味覚カレーライス 【麦ご飯 秋の味覚カレー ツナとキャベツのソテー (ツナ) ミニトマト 牛乳】	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん ミニトマト	たまねぎ だいこん ひらたけ しょうが にんにく キャベツ	ご飯 麦 じゃがいも	油 米油 カレールウ 【小麦 りんご】	836 27.0
28日 (水)	ポーク焼き肉丼 【ご飯 肉炒め】 野菜のみそ汁 パインアップル 牛乳	豚肉 みそ	牛乳	にら にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが りんご だいこん はくさい パインアップル(缶)	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	781 27.4
29日 (木)	ご飯 納豆(納豆のたれ) 炒り鶏 煮浸し 牛乳	納豆 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たけのこ れんこん 乾しいたけ はくさい	ご飯 砂糖	油 納豆のたれ 【小麦 大豆 さば】	769 30.8 こんにやく
30日 (金)	ご飯 さわらの揚げ浸し 小松菜とコーンの炒め物 春雨スープ 牛乳	さわら 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	802 31.4

* はその他の食べ物です。【 】は、アレルギーです。 * 給食の『油』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・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

* ソフト麺製造工場では、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 食塩 砂糖 酒精 加工でん粉
29日	納豆のたれ	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し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。