



れいわ2ねん 11がつこんだてよていひょう

美山学校給食センター

ひょうび	こんだてめい <small>県産ブランド給食応援事業(ぶり)</small>	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のになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどえるものになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
2日 (月)	コッペパン ふくいけんさんぶりのカレーフライ チンゲンサイともやしのソテー こめこのクリームシチュー ぎゅうにゅう	ぶり しいら とりにく チーズ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	パン【乳】 パンこ でんぶん あぶら じゃがいも こめこ	705 31.3
3日 (火)	ぶんかのひ				
4日 (水)	ごはん だいこんのそぼろに さんしょくあえ あじつげにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	だいこん しょうが こんにやく いんげん にんじん はくさい とうもろこし ほうれんそう	ごはん さとう でんぶん あぶら	589 23.2
5日 (木)	ごはん ホイコーロー ちゅうかスープ みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく はくさい えのきたけ たら みかん	ごはん あぶら さとう でんぶん	558 18.8
6日 (金)	むぎごはん とりにくのからあげ くきわかめのきんぴら さといものみそしる ぎゅうにゅう	とりにく くきわかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにやく にんじん はくさい かぶ ねぎ	ごはん むぎ あぶら でんぶん さとう さといも	676 23.9
9日 (月)	コッペパン ぶたにくのこうみソースいため もやしのスープ マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ レモンがじゅう しょうが ねぎ にんじん もやし ひらたけ	パン【乳】 あぶら ごまあぶら マーシャルピーンズ 【大豆 乳】	594 26.9
10日 (火)	うちまめいりカレーライス 〔むぎごはん うちまめいりカレーシチュー〕 ほうれんそうときりぼしのわふうサラダ (やさしいっぱいドレッシング) あじつげにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく うちまめ にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	ごはん むぎ じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 やさしいっぱいドレッシング 【小麦 大豆 りんご】 さとう でんぶん	668 23.2
11日 (水)	ごはん かんとうふうおでん(がんもどき) キャベツとこまつなごまあぶらいため りんご ぎゅうにゅう	とりにく こんぶ さつまあげ【小麦 大豆】 とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ りんご	ごはん じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら	612 24.5
12日 (木)	ごはん さんまのにつけ ぶたにくとやさいのみそいため とうふとえのきのすましじる ぎゅうにゅう	さんま ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	ごはん さとう あぶら	623 25.9
13日 (金) <small>鉄たっぶり 給食の日</small>	ごはん あつやきたまご マーボーとうふ こまつなときりぼしだいこんのおかかに ぎゅうにゅう	たまご【乳 小麦 りんご】 かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな	ごはん さとう でんぶん だいちあぶら あぶら ごまあぶら	681 28.8

* _____は、そのほかのたべものです。 * 【 _____ 】はアレルギーです。
* 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ます。 * 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。
* 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

- 9日(月) 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
- 10日(火) 野菜いっぱいドレッシング
菜種油 たまねぎ しょうゆ 砂糖 水あめ 醸造酢 発酵調味料 食塩 りんご プルーン かつお節エキス
にんにく 魚醤 酵母エキスパウダー 赤ピーマン しいたけ しょうが 増粘剤
- 17日(火) コールスロウドレッシング
菜種油 醸造酢 砂糖 水あめ 食塩 レモン果汁 パインアップル果汁 酵母エキスパウダー オニオンエキス
香辛料 増粘剤 乳化剤 香辛料抽出物 香料
- 19日(木) トウバンジャン
唐辛子 食塩 みそ 酸味料
- 20日(金) 1食和風たまねぎドレッシング
醸造酢 しょうゆ 砂糖類 大豆油 たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 増粘剤 かつお節エキス
香味食用油 香辛料抽出物
- 24日(火) 1食フレンチドレッシング
醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁
セルロース 増粘剤 調味料 甘味料

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
分けやすいものを中心とした献立に変更しています。ご理解いただきませうお願いいたします。

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
	645kcal	25.7g	19.3g	89.2g	2.5g

ひ ょうび	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のとなるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるものとなるしょくひん	おもにエネルギーのもととなるしょくひん	
	県産ブランド給食応援事業(ふくいサーモン)	(あか)	(みどり)	(き)	
16日 (月)	コッペパン ふくいサーモンのコロコロあげ ミネストローネスープ フルーツミックス ぎゅうにゅう	にじます ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんじん にんにく トマト(かん) みかん(かん) ナタデココ パインアップル(かん)	パン【乳】 あぶら でんぷん じゃがいも	621 28.4
17日 (火)	ソフトめんミートソースかけ 〔ソフトめん ミートソース〕 コールスローサラダ(コールスロードレッシング) あじつけにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマトピューレー キャベツ ほうれんそう	ソフトめん あぶら ハヤシルウ【小麦】 コールスロードレッシング さとう でんぷん	645 27.3
18日 (水)	れんこんいりとりそぼろどん 〔ごはん れんこんいりとりそぼろ〕 だいずのいそに りんご ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく だいず ひじき こおりどうふ ぎゅうにゅう	しょうが れんこん にんじん こんにゃく いんげん りんご	ごはん でんぷん さとう あぶら	666 27.9
19日 (木)	むぎごはん プリプリちゅうかいため(トウバンジャン) ぶたじる ヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく みそ ヨーグルト【ゼラチン】 ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ こんにゃく にんにく はくさい だいこん ねぎ	ごはん むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん さといも	626 24.0
20日 (金)	ごはん いわしのうめに みそバターにくじゃが だいこんとかいそうのサラダ わふうたまねぎドレッシング ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	ばいにく にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく だいこん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら バター わふうたまねぎドレッシング 【小麦 大豆】	663 24.8
23日 (月)	きんろうかんしゃのひ				
24日 (火)	ごはん ふくいけんさんとりメンチカツ きやろふくサラダ フレンチドレッシング ふくいめくみじる さつまいもクリームだいふく ぎゅうにゅう	とりにく【大豆】 とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ かぶ きやろふく(にんじん) にんじん はくさい まいたけ ねぎ	ごはん パンこ あぶら こむぎこ フレンチドレッシング さつまいも しろあん さとう もちこ ホイップクリーム【大豆 乳】 でんぷん	713 23.2
25日 (水)	セルフオムライス チキンライス うすやきたまご ケチャップ ツナとキャベツのソテー(ツナ) やさいとまるむぎのスープ ぎゅうにゅう	とりにく たまご【大豆】 まぐる ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい セロリ とうもろこし	ごはん あぶら でんぷん さとう ひまわりあぶら こめあぶら おおむぎ	678 25.2
26日 (木)	ごはん さばのみそに こにしめ こまつなのいたためもの ぎゅうにゅう	さば みそ あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん こんにゃく にんじん とうもろこし キャベツ こまつな	ごはん さとう さといも あぶら	660 26.3
27日 (金)	あげごはん あまえびのからあげ やさいのみそしる りんご ぎゅうにゅう	あぶらあげ あまえび みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい ねぎ りんご	ごはん むぎ さとう あぶら でんぷん さつまいも	673 29.8
30日 (月)	けんさんこむぎいりこがたコッペパン ふくいけんさんさつまいもいりやさいかきあげ にくうどん キャベツとじゃこのごまずいため ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ ほししいたけ はくさい キャベツ	パン【乳】 さつまいも こめあぶら でんぷん こむぎこ あぶら うどん さとう こま ごまあぶら	593 22.2

* は、そのほかのたべものです。 * 【 】はアレルギーです。
* 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ます。 * 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。
* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

11月24日(火)～30日(月)は、福井市の「学校給食週間」です。

福井県の食材を使っています。今月は...

米(4日～新米いちほまれ、19日～新米コシヒカリ) 麦 打ち豆 大豆 豆腐 米粉 さつまいも入り野菜かき揚げ
とりメンチカツ ぶりのカレーフライ ふくいサーモン 甘えびのから揚げ さつまいもクリーム大福 です。

