

# 令和2年 11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		I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)	
2日 (月)	コッペパン 福井県産ぶりのカレーフライ チンゲンサイともやしのソテー 米粉のクリームシチュー 牛乳	県産ブランド給食応援事業(ぶり) ぶり しいら 鶏肉	チーズ 牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ	パン【乳】 パン粉 でん粉 じゃがいも 米粉	油	903 38.9
3日 (火)	文化の日							
4日 (水)	ご飯 大根のそぼろ煮 三色あえ 味付け煮干し 牛乳	豚肉	煮干し 牛乳	いんげん にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが はくさい とうもろこし	ご飯 でん粉 砂糖	油	732 27.6 こんにゃく
5日 (木)	ご飯 ホイコーロー 中華スープ みかん 牛乳	豚肉 みそ ベーコン	わかめ 牛乳	ピーマン にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく はくさい えのきたけ みかん	ご飯 砂糖 でん粉	油	691 22.4
6日 (金)	麦ご飯 鶏肉のから揚げ 茎わかめのきんぴら さといものみそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ	茎わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう はくさい かぶ ねぎ	ご飯 麦 でん粉 砂糖 さといも	油	861 30.2 こんにゃく
9日 (月)	コッペパン 豚肉の香味ソース炒め もやしのスープ マーシャルビーンズ 牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが レモンかじゅう もやし ひらたけ ねぎ	パン【乳】	油 ごま油 マーシャル ビーンズ 【大豆 乳】	792 34.0
10日 (火)	打ち豆入りカレーライス 麦ご飯 打ち豆入りカレーシチュー ほうれんそうと切干しの和風サラダ (野菜いっぱいドレッシング) 味付け煮干し 牛乳	豚肉 打ち豆	煮干し 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく 切干しだいこん	ご飯 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 カレールウ 【小麦 りんご】 野菜いっぱい ドレッシング 【小麦 大豆 りんご】	827 26.7
11日 (水)	ご飯 関東風おでん(がんもどき) キャベツと小松菜のごま油炒め りんご 牛乳	鶏肉 さつまあげ 【小麦 大豆】 豆腐	昆布 牛乳	にんじん 小松菜	だいこん キャベツ りんご	ご飯 じゃがいも でん粉	油 ごま油	783 29.8 こんにゃく
12日 (木)	ご飯 さんまの煮付け 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	さんま 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	油	823 32.8
13日 (金)	ご飯 厚焼き卵 マーボー豆腐 小松菜と切干しだいこんのおかか煮 牛乳	卵 【乳 小麦 りんご】 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが にんにく 切干しだいこん ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖	大豆油 油 ごま油	848 34.4

\*【 】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
	813 kcal	31.1 g	22.7 g	117.1g	3.0g

## 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 ぶりのカレーフライ

ふくいサーモン とりメンチカツ さつまいもクリーム大福 さつまいも入り野菜かき揚げ 甘えびのから揚げ です。



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		I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)	
16日 (月)	コッペパン ふくいサーモンのコロコロ揚げ ミネストローネスープ フルーツミックス 牛乳	にじます ベーコン	牛乳	にんじん トマト(缶)	たまねぎ セロリ にんにく みかん(缶) パイナップル(缶)	パン【乳】 でん粉 じゃがいも	油	804 35.3 ナタデココ
17日 (火)	ソフト麺ミートソースかけ ソフト麺 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) 味付け煮干し 牛乳	豚肉 大豆	煮干し 牛乳	にんじん トマトピューレー ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ソフト麺 砂糖 でん粉	ハヤシルウ 【小麦】 油 コールスロー ドレッシング	800 32.7
18日 (水)	れんこん入りとりそばろ井 ご飯 れんこん入りとりそばろ 大豆の磯煮 りんご 牛乳	鶏肉 大豆 豚肉 凍り豆腐	ひじき 牛乳	にんじん いんげん	れんこん しょうが りんご	ご飯 でん粉 砂糖	油	852 33.5 こんにゃく
19日 (木)	麦ご飯 プリプリ中華炒め (トウバンジャン) 豚汁 ヨーグルト 牛乳	鶏肉 豚肉 みそ	ヨーグルト 【ゼラチン】 牛乳	チンゲンサイ にんじん	乾しいたけ にんにく しょうが だいこん はくさい ねぎ	ご飯 麦 でん粉 砂糖 さといも	油 ごま油	766 27.7 こんにゃく
20日 (金) 歯(は)ッピー 給食の日	ご飯 いわしの梅煮 みそバター肉じゃが 大根と海藻のサラダ 和風たまねぎドレッシング 牛乳	いわし 【小麦 大豆】 豚肉 みそ	わかめ 牛乳	梅肉 にんじん いんげん	たまねぎ だいこん	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 バター 和風たまねぎ ドレッシング 【小麦 大豆】	817 30.2 こんにゃく
23日 (月)	勤労感謝の日							
24日 (火) 朝倉ゆめまる ランチ	ご飯 福井県産とりメンチカツ きゅうりサラダ フレンチドレッシング 福井のめぐみ汁 さつまいもクリーム大福 牛乳	鶏肉【大豆】 豆腐 油揚げ	牛乳	きゅうり (にんじん) にんじん	たまねぎ かぶ はくさい まいたけ ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 でん粉 さつまいも 白あん もち粉 砂糖	油 フレンチ ドレッシング ホイップ クリーム 【乳 大豆】	862 26.9
25日 (水) オムライス給食	セルフオムライス チキンライス 薄焼き卵 ケチャップ ツナとキャベツのソテー(ツナ) 野菜と丸麦のスープ 牛乳	鶏肉 卵【大豆】 まぐろ ベーコン	牛乳	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	ご飯 砂糖 でん粉 大麦	油 ひまわり油 米油	791 28.4
26日 (木) 楽しもう 福井の味 給食	ご飯 さばのみそ煮 小煮しめ 小松菜の炒め物 牛乳	さば みそ 厚揚げ	昆布 牛乳	にんじん 小松菜	しょうが だいこん キャベツ とうもろこし	ご飯 砂糖 さといも	油	821 31.8 こんにゃく
27日 (金) 味わおう福井 給食	あげご飯 甘えびのから揚げ 野菜のみそ汁 りんご 牛乳	油揚げ 甘えび みそ	牛乳	にんじん	だいこん はくさい りんご ねぎ	ご飯 麦 砂糖 でん粉 さつまいも	油	868 38.7
30日 (月) 石塚左玄 まるごと給食	県産小麦入り小型コッペパン 福井県産さつまいも入り野菜かき揚げ 肉うどん キャベツとじゃこのごま酢炒め 牛乳	鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう 乾しいたけ はくさい キャベツ ねぎ	パン【乳】 さつまいも 小麦粉 でん粉 うどん 砂糖	米油 油 ごま油 ごま	800 28.8

\*【 】はアレルギーです。

《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 バーム油 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 ブルー 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)	コールスロードレッシング	菜種油 醸造酢 砂糖 水あめ 食塩 レモン果汁 バイナップル果汁 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。ご理解いただきますようお願いいたします。

11月24日(火)～30日(月)は、福井市の学校給食週間です。  
地場産食材を豊富に使用した献立が盛りたくさんです!! お楽しみに。。。