



れいわ2ねん 12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	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 もとなるしよくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (き)	
1日 (火)	ごはん じゃがいものそぼろに キャベツのいためもの みかん ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん しょうが こまつな キャベツ みかん	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん だいずあぶら	637 20.6
2日 (水)	ごはん ふくいサーモンフライ <small>県産ブランド給食応援事業 (ふくいサーモン)</small> だいこんとぶたにくのにも きゅうりづけ ぎゅうにゅう	にじます ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん にんじん いんげん しょうが こんにゃく きゅうり なす【小麦 大豆】	ごはん でんぶん パンこ あぶら さとう ごま	685 27.0
3日 (木)	ごはん ミニごぼうてんのあまからに(ミニごぼうてん) ブロッコリーサラダ(やさしいっぱいドレッシング) ぶたじる ぎゅうにゅう	さかなすりみ【小麦 大豆】 ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	ごはん さとう あぶら でんぶん やさしいっぱいドレッシング 【小麦 大豆 りんご】	596 25.6
4日 (金)	ごはん あつやきたまご さといもとりにくのにも はくさいのにびたし ぎゅうにゅう	たまご かつおぶし 【小麦 りんご 乳】 とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ いんげん はくさい みずな にんじん	ごはん でんぶん だいずあぶら さとう さといも	658 26.2
7日 (月)	コッペパン にこみハンバーグ(ハンバーグ) ポトフ パインアップル ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん セロリ パセリ パインアップル(かん)	パン【乳】 パンこ でんぶん さとう じゃがいも	678 25.8
8日 (火)	ごはん とうもろこししゅうまい マーボーはるさめ もやしとらのごまあぶらいため 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 にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ もやし なら	ごはん さとう パンこ こむぎこ みずあめ ぶたあぶら でんぶん はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	666 22.1
9日 (水)	ごはん こうやどうふのすきやきふうに チンゲンサイのいためもの あじつけにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく こおりどうふ ベーコン にぼし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ <u>こんにゃく</u> キャベツ チンゲンサイ	ごはん じゃがいも ふ さとう あぶら でんぶん	607 24.7
10日 (木)	むぎごはん なっとう(なっとうのたれ) ぶたにくのこうみため きりぼしだいこんのいために ぎゅうにゅう	なっとう ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんにく にんじん いんげん きりぼしだいこん	ごはん むぎ なっとうのたれ【小麦 大豆 さば】 あぶら さとう	636 25.3
11日 (金)	ごはん さわらのマリアナソースからめ ふゆやさいのスープに こまつなとコーンのソテー ぎゅうにゅう	さわら <small>県産ブランド給食応援事業 (さわら)</small> ベーコン ぎゅうにゅう	かぶ かぶのは だいこん はくさい にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	ごはん でんぶん さとう あぶら	602 25.1

* 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。

ドレッシング、調味料等の成分

3日(木) 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

10日(木) 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

25日(金) 1食焙煎ごまドレッシング

大豆油 菜種油 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 しょうゆ 酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー
香料抽出物 加工でん粉 増粘剤

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

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
	652kcal	25.1g	18.6g	93.4g	2.3g

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)	
14日 (月)	コッペパン ビーフンいりやさしいため ジュリアンスープ キャラメルポテト ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ だいこん はくさい	パン【乳】 ビーフン あぶら さつまいも さとう バター	658 21.1
15日 (火)	ごはん わぎりいかのてりに はっぼうさい ミニトマト ぎゅうにゅう	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	もやし にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しょうが ミニトマト	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	582 26.5
16日 (水)	むぎごはん いわしのかつおに ぶたにくとやさしいごもくに しそひじき ぎゅうにゅう	いわし かつおぶし 【小麦 大豆】 ぶたにく だいず こおりどうふ ひじき ぎゅうにゅう	レモンかじゅう たまねぎ にんじん いんげん たけのこ こんにゃく しそのみ【小麦 大豆】	ごはん むぎ さとう でんぶん あぶら みずあめ だいずあぶら	701 33.5
17日 (木)	ごはん にくだんご れんこんのきんぴら みそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく 【大豆】 さつまあげ【小麦 大豆】 とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ れんこん いんげん こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん ぶたあぶら パンこ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	625 23.4
18日 (金)	ごはん まだいのフライ とうじなんきん すましじる ぎゅうにゅう	まだい あずき ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん まいたけ かぶ かぶのは	ごはん パンこ あぶら さとう でんぶん ふ	680 26.5
21日 (月)	プラスコッペパン タジン イリオ コンソメスープ ぎゅうにゅう	とりにく だいず きんときまめ とうにゅう しるいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	トマト(かん) いんげん にんにく しょうが パセリ とうもろこし えだまめ みずな キャベツ にんじん たまねぎ	パン【乳】 さとう あぶら でんぶん じゃがいも オリーブあぶら	636 26.1
22日 (火)	ツナそぼろどん ごはん ツナのいりに(ツナ) おでん(がんもどき) こくとうビーンズ ぎゅうにゅう	まぐろ ちくわ【小麦 大豆】 こんぶ とうふ だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが だいこん <u>こんにゃく</u> にんじん	ごはん こめあぶら あぶら でんぶん さとう くろぎとう	643 26.3
23日 (水)	カレーピラフ とりにくのてりやき もやしとコーンのソテー ごもくスープ チョコレートケーキ ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく【小麦 大豆】 にゅう たまご【大豆】 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし とうもろこし たけのこ いら ほししいたけ	ごはん むぎ でんぶん じゃがいも あぶら みずあめ チョコレート こむぎこ ココアパウダー さとう	682 22.0
24日 (木)	ごはん にさば ごまあえ さつまじる ぎゅうにゅう	さば とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま さつまいも	692 29.9
25日 (金)	ハヤシライス むぎごはん ハヤシチュー ウイナー ごぼうサラダ ばいせんごまドレッシング ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんにく トマトピューレー にんじん ごぼう キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ【小麦】 ぶたあぶら でんぶん こなあめ さとう ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	758 24.1

* _____は、そのほかのたべものです。【 _____】はアレルゲンです。

* 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。

福井県の食材を使っています。今月は...

あきさかり 麦 大豆 なっとう さわら ふくいサーモン 真鯛フライ とうふ です。

