



令和2年 4月 献立予定表



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類群 (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) | |
| 8日 (水) | 給食はありません | | | | | | | |
| 9日 (木) | ①ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③ほうれん草のお浸し ④けんちん汁 ⑤牛乳 | ②豚肉 ④豆腐 | ⑤牛乳 | ③ほうれんそう ④にんじん | ②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし ④だいこん ごぼう ④ねぎ | ①ご飯 | ②油 ④ごま油 | 746 33.7 ④こんにゃく |
| 10日 (金) | ①ご飯 ②焼きししゃも ③大根と豚肉のうま煮 ④白菜の煮びたし ⑤しそひじき ⑥牛乳 | ②ししゃも ③豚肉 | ⑥牛乳 | ③④にんじん ④こまつな | ③だいこん しょうが ④はくさい | ①ご飯 ③砂糖 ⑤しそひじき 【大豆】 | ③油 | 733 30.6 ③こんにゃく |
| 13日 (月) | ①コッパパン ②たらフライ(●ソース) ③茹でキャベツ ④洋風スープ ⑤ミニトマト ⑥牛乳 | ②たら | ⑥牛乳 | ④にんじん ⑤ミニトマト | ③キャベツ ④はくさい セロリ たまねぎ とうもろこし | ①パン【乳】 ②パン粉 小麦粉 ④じゃがいも | ②油 | 765 28.2 |
| 14日 (火) | ①ご飯 ②ミニごぼう天の甘辛煮 ③キャベツときゅうりのサラダ ④和風たまねぎドレッシング ⑤じゃがいもと切干しだいこんの煮物 ⑥牛乳 | ②魚すりみ 【小麦 大豆】 ⑤鶏肉 | ⑥牛乳 | ⑤にんじん 枝豆 | ②ごぼう ③キャベツ きゅうり ⑤切干しだいこん | ①ご飯 ②でん粉 ⑤じゃがいも ②⑤砂糖 | ④和風たまねぎ ドレッシング 【小麦 大豆】 ②⑤油 | 833 33.4 |
| 15日 (水) | ①ご飯 ②鶏肉のからあげ ③ジャーマンポテト ④わかめスープ ⑤ひじきのり ⑥牛乳 | ②鶏肉 ③ベーコン | ④わかめ ⑥牛乳 | ③パセリ ④にら ③④にんじん | ④はくさい とうもろこし ③④たまねぎ | ①ご飯 ②でん粉 ③じゃがいも ⑤ひじきのり 【小麦 大豆】 | ②③油 | 870 35.6 |
| 16日 (木) | ①ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③マーボー豆腐 ④チンゲン菜の炒め物 ⑤牛乳 | ②魚すりみ ②③豆腐 ③豚肉 みそ | ⑤牛乳 | ③にんじん ④チンゲン菜 ③ねぎ | ②とうもろこし ②③たまねぎ ③しょうが にんにく ④もやし | ①ご飯 小麦 ②小麦粉 パン粉 水あめ ②③砂糖 でん粉 | ②ラード ③ごま油 ③④油 | 862 31.5 |
| 17日 (金) | ①麦ご飯 ②さばのみそ煮 ③お浸し ④すまし汁 ⑤牛乳 | ②さば みそ ④かまぼこ 【小麦 大豆】 | ⑤牛乳 | ③ほうれんそう ④にんじん ④ねぎ | ②しょうが ③はくさい 切干しだいこん ④たまねぎ ④ねぎ えのきたけ | ①ご飯 麦 ②砂糖 ④ふ | | 802 33.1 |

*【 】はアレルギーです。

*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。

*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。*給食の油は、菜種油を使用しています。

《ドレッシング、調味料等の成分》

10日：しそひじき・・・しょうゆ 砂糖 ひじき しその実 還元水あめ 植物油 食塩 酵母エキス 酸味料 香料 大豆油
 14日：1食和風たまねぎドレッシング・・・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
 15日：ひじきのり・・・水あめ 砂糖 しょうゆ みりん のり ひじき にぼし かつお
 27日：1食マヨネーズ風ドレッシング・・・食用植物油 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白(大豆) 香辛料 酵母エキス
 レモン果汁 こんにゃく精粉 増粘多糖類 水

福井県の食材を使っています。今月は

米(コシヒカリ) 麦 大豆

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 | | 1食分(kcal) たんぱく質(g) その他の食料 |
|------------|--|--|-----------------|-----------------------------------|--|---|------------------------------------|---------------------------------|
| | | 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) | |
| 20日 (月) | 給食はありません | | | | | | | |
| 21日 (火) | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">入学・進級祝い給食</div> ソースカツ丼 [①ご飯 ②カツ(●ソース)] ③もやしとコーンのソテー ④野菜のみそ汁 ⑤みかんゼリー ⑥牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">ふるさと給食の日</div> | ②豚肉 ④みそ | ⑥牛乳 | ③こまつな ④にんじん | ③もやし とうもろこし ④かぶ たまねぎ えのきたけ ⑤みかん レモン果汁 ④たまねぎ みかん果汁 | ①ご飯 ②小麦粉 パン粉 ④さつまいも ⑤粉あめ ●⑤砂糖 | ②③油 | 868 29.9 |
| 22日 (水) | ①菜飯 ②厚焼き卵 ③小松菜の煮びたし ④若竹汁 ⑤牛乳 | ①②かつお節 ②卵 【乳 小麦 りんご】 ③油揚げ ④かまぼこ 【小麦 大豆】 | ④わかめ ⑤牛乳 | ①広島菜 大根葉 京菜 ③こまつな ③④にんじん | ③はくさい ④たけのこ たまねぎ | ①ご飯 麦 砂糖 ②大豆油 | 743 28.8 | |
| 23日 (木) | ①ご飯 ②焼き鮭 ③肉じゃが ④キャベツとれんこんの炒め物 ⑤牛乳 | ②さけ ③豚肉 | ⑤牛乳 | ③いんげん ③④にんじん | ③たまねぎ ④キャベツ れんこん | ①ご飯 ③じゃがいも 砂糖 | ③④油 ③こんやく | 821 37.8 |
| 24日 (金) | ソフト麺ミートソースかけ [①ソフト麺 ②ミートソース] ③青菜のソテー ④清見オレンジ ⑤牛乳 | ②豚肉 ③ベーコン | ⑤牛乳 | ②トマトピューレー ②③にんじん ③こまつな | ②しょうが にんにく たまねぎ ④清見オレンジ | ①ソフト麺 ②ハヤシルウ【小麦】 ②③油 | 773 29.4 | |
| 27日 (月) | ツナサンドパン ①コッペパン ②ツナのいりに(●ツナ) ③きゅうり ④マヨネーズ風ドレッシング ⑤野菜のスープ煮 ⑥牛乳 | ●まぐろ ⑤ベーコン | ⑥牛乳 | ⑤にんじん | ③きゅうり ⑤キャベツ セロリ ②⑤たまねぎ | ①パン【乳】 ⑤じゃがいも | ②油 ●米油 ④マヨネーズ風ドレッシング 【大豆】 | 854 32.1 |
| 28日 (火) | カレーライス [①麦ご飯 ②カレーシチュー] ③青菜のじゃこ炒め ④フルーツミックス ⑤牛乳 | ②鶏肉 ④ベーコン 白いんげん豆 | ③ちりめんじゃこ ⑤牛乳 | ③こまつな ②③にんじん | ②たまねぎ しょうが にんにく ④みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶) | ①ご飯 麦 ②じゃがいも | ②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】 | 835 25.4 |
| 29日 (水) | 昭和の日 | | | | | | | |
| 30日 (木) | ①コッペパン ②ケフテス(●ミートボール) ③ホリアティキサラダ ④ファソラダ ⑤牛乳 | ●豚肉 鶏肉 ④ベーコン 白いんげん豆 | ⑤牛乳 | ●えんどう豆 ③④にんじん ④パセリ | ③キャベツ レモン果汁 ④はくさい にんにく ●②④たまねぎ | ①パン【乳】 ●②でん粉 ●②③砂糖 ④じゃがいも | ③オリーブオイル | 857 31.4 |

*【 】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。

*給食の油は、菜種油を使用しています。

| 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 |
|------------|---------|-------|-------|--------|-------|
| | 812kcal | 31.5g | 21.9g | 119.4g | 3.1g |