

れいわ2ねん 6がつこんだてよていひょう

美山学校給食センター

ひ (ようび)	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 (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるものとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもととなるしょくひん (き)	
1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【大豆】 ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん セロリ たまねぎ しょうが パインアップル(かん)	パン【乳】 さとう パンこ ぶたあぶら じゃがいも	693 29.0
2日 (火)	ごはん ソースカツ ブリブリこんにやくちゅうかいため こんぶふりかけ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく こんぶ のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	683 26.1
3日 (水)	ごはん やきざけ にくじゃが ゆかりふりかけ ぎゅうにゅう	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こんにやく いんげん たまねぎ にんじん しそ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	610 28.3
4日 (木)	ごはん たらフライ マーボー豆腐 ミニトマト ぎゅうにゅう	たら ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ミニトマト	ごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶん	681 26.1
5日 (金)	むぎごはん うちまめのキーマカレー こまつなとキャベツのソテー みかんゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく うちまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト ビーマン にんじん こまつな キャベツ みかん レモンかじゅう	ごはん むぎ カレールウ【小麦 りんご】 あぶら さとう こなあめ	694 22.4
8日 (月)	コッペパン ポークコロック コーンいりやさいソテー こしのルビー ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ビーマン トマト(こしのルビー)	パン【乳】 ぶたあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ みずあめ でんぶん とうもろこしあぶら とうもろこしのこな さとう【大豆】 あぶら	654 23.2
9日 (火)	ごはん いわしのかつおに ぶたにくとやさいのみそいため あじつけのり ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 ぶたにく みそ のり こんぶ【小麦 大豆】 かつおぶし ぎゅうにゅう	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ビーマン しょうが	ごはん さとう でんぶん あぶら	627 29.6
10日 (水)	ごはん とりにくのからあげ じゃがいもとツナのもの(ツナ) のりつくだに ぎゅうにゅう	とりにく まぐろ のり にぼし かつお 【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも こめあぶら みずあめ	741 30.4
11日 (木)	ソフトめんカレーソースかけ 【ソフトめん カレーソース】 ゆでやさいサラダ (やさしいっぱいドレッシング) あじつけにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん 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	605 25.6
12日 (金)	ハヤシライス 【むぎごはん ハヤシシチュー】 だいこんときゅうりのサラダ (あおじそドレッシング) こくとうピーンズ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマトピューレー だいこん きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ【小麦】 あおじそドレッシング 【小麦 大豆】 くろざとう	663 22.4

* は、そのほかのたべものです。【 】は、アレルゲンです。 *給食の『あぶら』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・ゼラチンの成分がふく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。

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すなど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。

ドレッシング、調味料等の成分

12日	青じそドレッシング	水あめ 砂糖 しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤 香辛料抽出物
11日・22日	野菜いっぱいドレッシング	菜種油 玉ねぎ 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 赤ビーマン しいたけ しょうが 増粘剤
16日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 食塩 砂糖 酒精 加工でんぶん
19日	1食だししょうゆ	しょうゆ 砂糖 食塩 みりん かつお節粉末 さば節粉末 煮干粉末 調味料(アミノ酸等) 酒精 カラメル色素 酸味料
30日	六条大麦カレールウ	パーム油 ベに花油 大麦粉 砂糖 カレー粉 でんぶん 食塩 酵母エキス 麦芽エキス パインアップル果汁 マンゴー果汁 パパイア果汁 粉末トマト 粉末オニオン

ひ (ようび)	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になるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしよくひん (き)	
15日 (月)	コッペパン ウインナー ミートソースに いちごジャム ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレー たまねぎ しめじ いちご レモンかじゅう	パン【乳】 でんぷん ぶたあぶら こなあめ さとう ハヤシルウ【小麦】 あぶら じゃがいも	734 26.5
16日 (火)	ごはん とうもろこししゅうまい あつあげとやさいのちゅうかに (オイスターソース) のりふりかけ ぎゅうにゅう	とうふ さかなすりみ あつあげ オイスターソース【小麦 大豆】 のり【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん しょうが	ごはん パンこ ぶたあぶら こむぎこ みずあめ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	598 19.4
17日 (水)	ごはん さばのみそに れんこんとぶたにくのいためもの ひじきのり ぎゅうにゅう	さば みそ ぶたにく さつまあげ【小麦 大豆】 のり ひじき にほし かつお【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	しょうが れんこん にんじん いんげん <u>こんにやく</u>	ごはん さとう あぶら みずあめ	667 28.7
18日 (木)	ごはん にくだんご こうやとうふのすきやきに ゆかりふりかけ ぎゅうにゅう	とりにく【小麦 大豆】 ぶたにく こおりとうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ <u>こんにやく</u> しそ	ごはん パンこ でんぷん ぶたあぶら さとう あぶら	630 26.0
19日 (金)	ごはん とうふ だししょうゆ かぼちゃのそぼろに つぼづけ ぎゅうにゅう	とうふ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが かぼちゃ たまねぎ えだまめ にんじん だいこん【小麦 大豆】	ごはん だししょうゆ 【小麦 大豆 鯖】 あぶら さとう	644 23.8
22日 (月)	コッペパン キーマカレー キャベツサラダ (やさしいつばいドレッシング) あじつけにほし ぎゅうにゅう	ぶたにく ひよこまめ にほし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン【乳】 こむぎこ あぶら カレールウ【小麦 りんご】 やさしいつばいドレッシング 【小麦 大豆 りんご】 さとう でんぷん	647 25.5
23日 (火)	むぎごはん めぎすフライ ぶたにくとチンゲンサイのいためもの しそひじき ぎゅうにゅう	めぎす ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ たけのこ にんじん しょうが しそのみ	ごはん むぎ パンこ あぶら でんぷん ごまあぶら だいずあぶら さとう みずあめ	609 24.2
24日 (水)	ごはん ハンバーグおろしソースかけ (ハンバーグ) だいずのいそに おさかなふりかけ ぎゅうにゅう	とりにく だいず ひじき こおりとうふ ぶたにく いわしぶし かつおぶし のり【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん にんじん <u>こんにやく</u> かんぴょう いんげん	ごはん でんぷん パンこ さとう ごま みずあめ	702 31.5
25日 (木)	むぎごはん あげぎょうざ はっぽうさい ゆかりふりかけ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たら にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しそ	ごはん むぎ オリーブあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう	624 21.6
26日 (金)	スタミナやきぶたどん (むぎごはん にくいため こにしめ はぶたえもち ぎゅうにゅう)	ぶたにく あぶらあげ ちくわ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	たまねぎ たら しょうが にんにく だいこん にんじん <u>こんにやく</u> いんげん	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも もちごめ みずあめ 【大豆】	638 26.0
29日 (月)	コッペパン チキンカツ やさしいソテー フルーツナタデココ ぎゅうにゅう	とりにく ペーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ おうとう(かん) ナタデココ	パン【乳】 パンこ【大豆】 でんぷん あぶら	640 28.1
30日 (火) 朝食ゆめまる ランチ 	ふくいげんきつこカレーライス (むぎごはん ふくいげんきつこカレーシチュー) ふくいサーモンのこころあげ うめゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく うちまめ あつあげ にじます ぎゅうにゅう	トマト(こしのルビー) にんじん しょうが にんにく たまねぎ うめピューレー	ごはん むぎ ろくじょうおおむぎカレールウ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	755 30.6

* は、そのほかのたべものです。【 】は、アレルギーです。 *給食の『あぶら』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・ゼラチンの成分がふく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。

福井県の食材を使っています。今月は...

コシヒカリ、麦、大豆、打ち豆、豆腐、羽二重餅、梅ゼリー、六条大麦カレールウ、ふくいサーモン、めぎす、ぎょうざ 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
	645kcal	25.9g	20.0g	87.6g	2.3g