

# 令和2年 6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		エネルギー(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)	
1日 (月)	コッペパン 煮込みハンバーグ(ハンバーグ) ポトフ パインアップル 牛乳	鶏肉【大豆】 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ セロリ パインアップル(缶)	パン【乳】 砂糖 パン粉 じゃがいも	ラード	862 34.4
2日 (火)	ご飯 ソースカツ ブリブリこんにやく中華炒め 昆布ふりかけ 牛乳	豚肉 鶏肉	昆布 のり 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく	ご飯 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	907 33.2 こんにやく
3日 (水)	ご飯 焼き鮭 肉じゃが ゆかりふりかけ 牛乳	さけ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん しそ	たまねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	794 36.6 こんにやく
4日 (木)	ご飯 たらフライ マーボー豆腐 ミニトマト 牛乳	たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ミニトマト ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	ご飯 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	894 31.1
5日 (金)	麦ご飯 打ち豆のキーマカレー 小松菜とキャベツのソテー みかんゼリー 牛乳	豚肉 打ち豆	牛乳	トマト ピーマン にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ みかん レモン果汁	ご飯 麦 砂糖 粉あめ	油 カレールウ 【小麦 りんご】	879 27.6
8日 (月)	コッペパン ポークコロケ コーン入り野菜ソテー 越のルビー 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト (越のルビー)	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン【乳】 じゃがいも パン粉【大豆】 小麦粉 砂糖 とうもろこしの粉 水あめ でん粉	ラード とうもろこし油 油	873 29.6
9日 (火)	ご飯 いわしのかつお煮 豚肉と野菜のみそ炒め 味付けのり 牛乳	いわし 【小麦 大豆】 かつお節 豚肉 みそ	のり 昆布 【大豆 小麦】 牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	レモン果汁 キャベツ たまねぎ しょうが	ご飯 砂糖 でん粉	油	805 36.1
10日 (水)	ご飯 鶏肉のから揚げ じゃがいもとツナの煮物(ツナ) のり佃煮 牛乳	鶏肉 まぐろ かつお	のり 煮干し 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ	ご飯 でん粉 じゃがいも 砂糖 水あめ	油 米油	976 37.7
11日 (木)	ソフト麺カレーソースかけ (ソフト麺 カレーソース) 茹で野菜サラダ (野菜いっぱいドレッシング) 味付け煮干し 牛乳	豚肉	煮干し 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフト麺 じゃがいも 砂糖 でん粉 野菜いっぱいドレッシング 【小麦 大豆 りんご】	油 カレールウ 【小麦 りんご】	737 30.2
12日 (金)	ハヤシライス (麦ご飯 ハヤシチュー) 大根ときゅうりのサラダ (青じそドレッシング) 黒糖ビーンズ 牛乳	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレー	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	ご飯 麦 じゃがいも 青じそドレッシング 【小麦 大豆】 黒砂糖	油 ハヤシルウ 【小麦】	834 26.7

\* □ はその他の食べ物です。【 】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。

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し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。

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
	855kcal	32.3g	24.0g	123.2g	2.8g

## 《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 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 たまねぎ しょうゆ 砂糖 水あめ 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
16日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖 食塩 酒精 加工でん粉
19日	1食だししょうゆ	しょうゆ 砂糖・異性化液糖 食塩 みりん かつお節粉末 さば節粉末 煮干粉末 調味料 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 でん粉 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 バパイヤ果汁 粉末トマト 粉末オニオン

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日分(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)	
15日 (月)	コッペパン ウインナー ミートソース煮 いちごジャム 牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	たまねぎ しめじ いちご	パン【乳】 でん粉 粉あめ 砂糖 じゃがいも 水あめ	ラード 油 ハヤシルウ 【小麦】	987 34.9
16日 (火)	ご飯 とうもろこししゅうまい 厚揚げと野菜の中華煮 (オイスターソース) のりふりかけ 牛乳	魚すり身 豆腐 厚揚げ オイスターソース 【小麦 大豆】	のり 【小麦 大豆】 牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし たけのこ もやし しょうが	ご飯 砂糖 水あめ パン粉 小麦粉 でん粉	ラード 油 ごま油 ごま	782 24.1
17日 (水)	ご飯 さばのみそ煮 れんこんと豚肉の炒め物 ひじきのり 牛乳	さば みそ 豚肉 さつま揚げ 【小麦 大豆】 かつお	のり ひじき 煮干し 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん いんげん	しょうが れんこん	ご飯 砂糖 水あめ	油	878 37.1 こんにゃく
18日 (木)	ご飯 肉団子 高野豆腐のすきやき煮 ゆかりふりかけ 牛乳	豚肉 鶏肉 【小麦 大豆】 凍り豆腐	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖	ラード 油	829 33.3 こんにゃく
19日 (金)	ご飯 豆腐 だししょうゆ かぼちゃのそぼろ煮 つぼ漬 牛乳	豆腐 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん 【小麦 大豆】	ご飯 だししょうゆ 【鯖 小麦 大豆】 砂糖	油	805 27.6
22日 (月)	コッペパン キーマカレー キャベツサラダ (野菜いっぱいドレッシング) 味付け煮干し 牛乳	豚肉 ひよこまめ	煮干し 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン【乳】 小麦粉 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】	842 36.4
23日 (火)	麦ご飯 めぎすフライ 豚肉とチンゲンサイの炒め物 しそひじき 牛乳	めぎす 豚肉	ひじき 牛乳	チンゲンサイ にんじん しその実	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	ご飯 麦 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま油 大豆油	783 30.4
24日 (水)	ご飯 ハンバーグおろしソースかけ (ハンバーグ) 大豆の磯煮 お魚ふりかけ 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 凍り豆腐 いわし節 かつお節	ひじき のり 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん かんぴょう	ご飯 砂糖 パン粉 でん粉 水あめ	ごま	908 38.6 こんにゃく
25日 (木)	麦ご飯 揚げぎょうざ 八宝菜 ゆかりふりかけ 牛乳	豚肉	牛乳	にら にんじん しそ	キャベツ にんにく しょうが もやし たけのこ たまねぎ はくさい	ご飯 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油	852 28.5
26日 (金)	スタミナ焼き豚丼 (麦ご飯 肉炒め) 小煮しめ 羽二重餅 牛乳	豚肉 油揚げ ちくわ 【小麦 大豆】	牛乳	にら にんじん いんげん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	ご飯 麦 砂糖 じゃがいも 水あめ もち米【大豆】	油	819 31.8 こんにゃく
29日 (月)	コッペパン チキンカツ 野菜ソテー フルーツナタデココ 牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ おうとう(缶)	パン【乳】 パン粉 【大豆】 でん粉	油	825 34.7 ナタデココ
30日 (火)	ふくい元気っ子カレーライス (麦ご飯 ふくい元気っ子カレーシチュー) ふくいサーモンのころころ揚げ 梅ゼリー 牛乳	豚肉 打ち豆 厚揚げ にじます	牛乳	トマト (越のルビー) にんじん	たまねぎ しょうが にんにく うめピューレー	ご飯 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	油 六条大麦カレールウ	959 37.2

\*  はその他の食べ物です。【  】はアレルゲンです。

\* 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。

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。

