

# れいわ2ねん 7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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくるものとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを 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 (水)	ごはん とりにくのさっぱりに きりぼしだいこんとじゃがいものものにもの ゆかりふりかけ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こんにやく にんじん きりぼしだいこん こまつな しそ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	665 23.7
2日 (木)	ごはん とびうおフライ じゃがいものきんぴら つぼづけ ぎゅうにゅう	とびうお ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん <u>こんにやく</u> いんげん だいこん【小麦 大豆】	ごはん パンこ でんぶん あぶら じゃがいも ごま さとう	635 23.4
3日 (金)	ごはん いりどり あおなのおかいため のりふりかけ ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし のり【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	ごぼう <u>こんにやく</u> たけのこ いんげん ほししいたけ にんじん キャベツ こまつな	ごはん あぶら さとう ごま	580 22.0
6日 (月)	 コッペパン チェバブチ (ハンバーグ) ポテトのソテー みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく【大豆】 ベーコン ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ みかん (かん)	パン【乳】 さとう ぶたあぶら パンこ でんぶん あぶら じゃがいも	644 24.0
7日 (火)	ごはん プレーンオムレツ ホイコーロー ごまこんぶ ぎゅうにゅう	たまご ぶたにく みそ こんぶ かんてん ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	ごはん でんぶん だいずあぶら さとう あぶら みずあめ ごま 【小麦 大豆】	613 26.2
8日 (水)	 ごはん いわしのうめ こうやどうふのもの あじつけのり ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 とりにく こおりどうふ のり こんぶ かつおぶし 【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	ばいにく にんじん <u>こんにやく</u> いんげん たけのこ	ごはん でんぶん さとう	625 30.0
9日 (木)	ごはん ミニはんぺんのあまからに ぶたにくのしょうがいため のりふりかけ ぎゅうにゅう	さつまあげ【小麦 大豆】 ぶたにく のり【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	ごはん さとう あぶら ごま	621 28.7
10日 (金)	むぎごはん ちくわとやさいのみそいため だいこんのそぼろに とうもろこし ぎゅうにゅう	ちくわ【小麦 大豆】 みそ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん <u>こんにやく</u> いんげん にんじん とうもろこし	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん	621 22.5
13日 (月)	コッペパン けんさんはまちのカレーフライ やさいのスープに ももゼリー ぎゅうにゅう	はまち ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ももかじゅう	パン【乳】 パンこ でんぶん あぶら じゃがいも みずあめ さとう	681 25.2
14日 (火)	なつやさいのカレー ( むぎごはん なつやさいのカレーシチュー ) かいそうサラダ ( あおじそドレッシング ) あじつけにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ にぼし ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ なす トマト しょうが にんにく にんじん だいこん	ごはん むぎ じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 あおじそドレッシング 【小麦 大豆】 さとう でんぶん	649 23.7
15日 (水)	ごはん ハンバーグおろしソースかけ (ハンバーグ) やさしいため おさかなふりかけ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ベーコン のり【小麦 大豆】 いわしぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	だいこん ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ	ごはん さとう でんぶん パンこ みずあめ ごま	640 23.9
16日 (木)	 ごはん やきさば すきやきふうに キャベツのしおこうじため ぎゅうにゅう	さば ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ えのきたけ <u>こんにやく</u> にんじん キャベツ こまつな	ごはん ふ さとう あぶら しおこうじ	700 27.6
17日 (金)	むぎごはん ツナとにんじんのいりに (ツナ) じゃがいものそぼろに トマト ぎゅうにゅう	ひじき まぐろ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが トマト	ごはん むぎ あぶら さとう こめあぶら じゃがいも	696 25.3

\* \_\_\_\_\_ 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。

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ょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
20日 (月)	コッペパン とりにくとなつやさいのケチャップに ポトフ マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	なす ビーマン たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	パン【乳】 さとう でんぶん じゃがいも マーシャルピーンズ 【大豆 乳】	667 25.7
21日 (火)	ごはん ししゃもフライ だいずとやさいのちゅうかふうに のりつくだに ぎゅうにゅう	ししゃも だいず ぶたにく のり にぼし かつお 【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが ビーマン	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう みずあめ	675 28.4
22日 (水)	むぎごはん ポークしゅうまい マーボどうふ こまつなのいためもの ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ にんにく キャベツ こまつな とうもろこし	ごはん むぎ パンこ こむぎこ みずあめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	665 26.1
23日 (木)	うみのひ				
24日 (金)	スポーツのひ				
27日 (月)	ツナサンド ( コッペパン ツナのいりに( ツナ) やさしいカレースープに えだまめ ぎゅうにゅう )	まぐろ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	パン【乳】 こめあぶら あぶら じゃがいも	619 26.0
28日 (火)	スタミナやきぶたどん ( ごはん にくいため だいずのいそに トマト ぎゅうにゅう )	ぶたにく だいず こおりどうふ ひじき ちくわ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	にら たまねぎ しょうが にんにく にんじん いんげん <u>こんにゃく</u> トマト	ごはん あぶら さとう	617 27.2
29日 (水)	せきはん とうふ だししょうゆ じゃがいもととりにくのもの ほうれんそうのいためもの ぎゅうにゅう	あずき とうふ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かんぴょう キャベツ とうもろこし ほうれんそう	もちごめ ごはん ごま だししょうゆ 【小麦 大豆 鯖】 じゃがいも さとう あぶら	617 23.9
30日 (木)	むぎごはん ウインナー ちくぜんに こんぶふりかけ ぎゅうにゅう	とりにく こんぶ のり ぎゅうにゅう	<u>こんにゃく</u> ほししいたけ にんじん だいこん たけのこ ごぼう いんげん	ごはん むぎ でんぶん こなあめ ぶたあぶら さとう あぶら ごま	683 24.3
31日 (金)	ごはん さんまのしおやき かぼちゃのもの ひじきのり ぎゅうにゅう	さんま とりにく かつお のり ひじき にぼし【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん いんげん <u>こんにゃく</u>	ごはん さとう みずあめ	631 26.9

\* 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。

福井県の食材を使っています。今月は...

コシヒカリ、 麦、 大豆、 豆腐、 県産はまちのカレーフライ、 飛魚フライ 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	25.5g	19.6g	89.6g	2.1g

<<ドレッシング・調味料等の成分>>

14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
20日	マーシャルピーンズ	大豆油 パーム油 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
29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(アミノ酸等) 酒精 カラメル色素 酸味料

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。