

令和2年 7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 (水)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切干し大根とじゃがいもの煮物 ゆかりふりかけ 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく 切干しだいこん しそ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油	854 29.0 こんにやく
2日 (木)	ご飯 飛魚フライ じゃがいものきんぴら つぼ漬け 牛乳	とびうお 豚肉	茎わかめ 牛乳	にんじん いんげん	だいこん 【小麦 大豆】	ご飯 パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	813 28.5 こんにやく
3日 (金)	ご飯 炒り鶏 青菜のおかか炒め のりふりかけ 牛乳	鶏肉 かつお節	のり 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たけのこ 乾しいたけ キャベツ	ご飯 砂糖	油 ごま	742 26.3 こんにやく
6日 (月)	コッペパン チェバブチチ (ハンバーグ) ポテトのソテー みかん 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし みかん(缶)	パン【乳】 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	ラード 油	816 29.1 こんにやく
7日 (火)	ご飯 ブレンオムレツ ホイコーロー ごま昆布 牛乳	卵 豚肉 みそ	昆布 寒天 牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく	ご飯 でん粉 砂糖 水あめ	大豆油 油 ごま 【小麦 大豆】	808 33.2 こんにやく
8日 (水)	ご飯 いわしの梅煮 高野豆腐の煮物 味付けのり 牛乳	いわし 【小麦 大豆】 凍り豆腐 鶏肉 かつお節	のり 昆布 【大豆 小麦】 牛乳	にんじん いんげん	梅肉 たけのこ	ご飯 でん粉 砂糖		802 36.5 こんにやく
9日 (木)	ご飯 ミニはんぺんの甘辛煮 豚肉のしょうが炒め のりふりかけ 牛乳	さつまあげ 【小麦 大豆】 豚肉	のり 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ご飯 砂糖	油 ごま	778 33.4 こんにやく
10日 (金)	麦ご飯 ちくわと野菜のみそ炒め 大根のそぼろ煮 とうもろこし 牛乳	ちくわ 【小麦 大豆】 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん とうもろこし	ご飯 麦 砂糖 でん粉	油	788 26.8 こんにやく
13日 (月)	コッペパン 県産はまちのカレーフライ 野菜のスープ煮 ももゼリー 牛乳	はまち ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ セロリ たまねぎ もも果汁	パン【乳】 パン粉 でん粉 じゃがいも 水あめ 砂糖	油	870 31.7 こんにやく
14日 (火)	夏野菜のカレー 〔麦ご飯 夏野菜のカレーシチュー〕 海藻サラダ (青じそドレッシング) 味付け煮干し 牛乳	豚肉	わかめ 煮干し 牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす だいこん	ご飯 麦 じゃがいも 青じそドレッシング 【小麦 大豆】 砂糖 でん粉	油 カレーパウダー 【小麦 りんご】	824 27.9 こんにやく
15日 (水)	ご飯 ハンバーグおろしソースかけ (ハンバーグ) 野菜炒め お魚ふりかけ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン いわし節 かつお節	のり 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん とうもろこし	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 水あめ	ごま	829 29.6 こんにやく
16日 (木)	ご飯 焼き鯖 すき焼き風煮 キャベツの塩こうじ炒め 牛乳	鯖 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ご飯 ふ 砂糖 塩こうじ	油	896 34.0 こんにやく
17日 (金)	麦ご飯 ツナとにんじんの炒り煮 (ツナ) じゃがいものそぼろ煮 トマト ゆかりふりかけ 牛乳	まぐろ 豚肉	ひじき 牛乳	にんじん トマト	えだまめ しょうが たまねぎ しそ	ご飯 麦 砂糖 じゃがいも	米油 油	888 30.6 こんにやく

* □ はその他の食べ物です。【 】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る場合があります。

* 給食の油は、菜種油を使用しています。

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		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)	
20日 (月)	コッペパン 鶏肉と夏野菜のケチャップ煮 ポトフ マーシャルピーンズ 牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	なす たまねぎ キャベツ セロリ	パン【乳】 でん粉 砂糖 じゃがいも	マーシャルピーンズ 【大豆 乳】	881 32.8
21日 (火)	ご飯 ししゃもフライ 大豆と野菜の中華風煮 のり佃煮 牛乳	ししゃも 大豆 豚肉 かつお	のり 煮干し 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ	ご飯 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま油	835 32.8
22日 (水)	麦ご飯 ポークしゅうまい マーボー豆腐 小松菜の炒め物 牛乳	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	ご飯 麦 パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 砂糖	ごま油 油	869 32.7
23日 (木)	海の日							
24日 (金)	スポーツの日							
27日 (月)	ツナサンド コッペパン ツナの炒り煮(ツナ) 野菜のカレースープ煮 枝豆 牛乳	まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	パン【乳】 じゃがいも	米油 油	804 32.5
28日 (火)	スタミナ焼き豚丼 【ご飯 肉炒め】 大豆の磯煮 トマト 牛乳	豚肉 ちくわ 【小麦 大豆】 大豆 凍り豆腐	ひじき 牛乳	にら にんじん いんげん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	ご飯 砂糖	油	795 33.0 こんにゃく
29日 (水)	赤飯 豆腐 だししょうゆ じゃがいもと鶏肉の煮物 ほうれん草の炒め物 牛乳	小豆 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ かんぴょう キャベツ とうもろこし	もち米 ご飯 だししょうゆ 【鯖 小麦 大豆】 じゃがいも 砂糖	ごま油 油	772 27.9
30日 (木)	麦ご飯 ウインナー 筑前煮 昆布ふりかけ 牛乳	鶏肉	昆布 のり 牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん たけのこ 乾しいたけ	ご飯 麦 でん粉 粉あめ 砂糖	ラード 油 ごま	903 30.3 こんにゃく
31日 (金)	ご飯 さんまの塩焼き かぼちゃの煮物 ひじきのり 牛乳	さんま 鶏肉 かつお	のり ひじき 煮干し 【小麦 大豆】 牛乳	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ	ご飯 砂糖 水あめ		813 33.0 こんにゃく

*□ はその他の食べ物です。【 】 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 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
	828kcal	31.0g	23.0g	121.4g	2.6g

《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 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。