

れいわ2ねん 8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 ととのえるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
17日 (月)	コッペパン ウインナーいりやさいソテー (ウインナー) とりにくとじゃがいものカレーに ぶどうゼリー ゑゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ トマトピューレー ぶどうかじゅう	パン【乳】 あぶら コーンあぶら でんぷん さとう みずあめ じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】	651 25.0
18日 (火)	うすあげのそぼろどん 〔むぎごはん うすあげのそぼろ〕 いろどりやさいのすましじる トマト ゑゅうにゅう	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん まいたけ みつば トマト	ごはん むぎ さとう ごま ふ でんぷん	622 24.3
19日 (水)	ごはん とうふ だししょうゆ じゃがいもとツナのにももの(ツナ) つぼづけ ゑゅうにゅう	とうふ まぐる ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん だいこん【小麦 大豆】	ごはん だししょうゆ【小麦 大豆 鯖】 こめあぶら じゃがいも さとう	615 21.2
20日 (木)	ごはん にくだんご こうやどうふのすきやきふうに しそひじき ゑゅうにゅう	とりにく ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ ひじき ゑゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こんにゃく しそのみ【小麦 大豆】	ごはん ぶたあぶら でんぷん パンこ さとう あぶら だいずあぶら みずあめ	674 27.9
21日 (金)	ごはん ミニごぼうてんのあまからに (ミニごぼうてん) ぶたにくとやさいのちゅうかいため のりふりかけ ゑゅうにゅう	さかなすりみ【小麦 大豆】 ぶたにく のり【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ひらたけ	ごはん さとう あぶら でんぷん ごま	581 24.2
24日 (月)	コッペパン とりにくのケチャップに コーンいりやさいソテー いちごジャム ゑゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ビーマン たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう いちご レモンかじゅう	パン【乳】 でんぷん さとう あぶら	589 26.2
25日 (火)	むぎごはん いりどり こまつなのいためもの あじつけのり ぎゅうにゅう	とりにく のり こんぶ かつおぶし 【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん いんげん ほししいたけ にんじん こまつな キャベツ	ごはん むぎ あぶら さとう	556 21.2
26日 (水)	ごはん やきさば はくさいとこまつなのびたし うちまめじる ゑゅうにゅう	さば うちまめ みそ ぎゅうにゅう	こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	ごはん さつまいも	623 24.3
27日 (木)	ごはん とうもろこししゅうまい マーボーどうふ もやしとにらのいためもの ぎゅうにゅう	さかなすりみ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし にら	ごはん パンこ ぶたあぶら こむぎこ みずあめ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	634 23.1
28日 (金)	ツナそぼろどん 〔むぎごはん ツナのいりに(ツナ)〕 みそしる ミニトマト ゑゅうにゅう	まぐる とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ミニトマト	ごはん むぎ こめあぶら あぶら さとう じゃがいも	606 22.4
31日 (月)	コッペパン なつやさいのカレーシチュー キャベツのソテー みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ なす にんにく にんじん トマト えだまめ しょうが こまつな キャベツ みかん(かん)	パン【乳】 じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 あぶら	630 23.0

* 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。



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。

調味料等の成分

19日	1食だししょうゆ	しょうゆ 砂糖・異性化液糖 食塩 煮干し粉末 調味料(アミノ酸等)	みりん かつお節粉末 さば節粉末 酒精 カラメル色素 酸味料
-----	----------	--------------------------------------	-----------------------------------

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
617kcal	23.8g	18.2g	87.3g	2.2g

福井県の食材を使っています。
今月は... コシヒカリ、麦、
豆腐、打ち豆 です。