

令和2年 8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)	
17日 (月)	コッペパン ウイナー入り野菜ソテー (ウイナー) 鶏肉とじゃがいものカレー煮 ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん トマトピューレ	キャベツ たまねぎ ぶどう果汁	パン【乳】 でん粉 砂糖 じゃがいも 水あめ	コーン油 油 カレールウ 【小麦 りんご】	839 31.8
18日 (火)	薄揚げのそぼろ丼 【①麦ご飯 ②薄揚げのそぼろ】 【③彩り野菜のすまし汁】 トマト 牛乳	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	枝豆 にんじん みつば トマト	しょうが たまねぎ まいたけ	ご飯 麦 砂糖 麩 でん粉	ごま	804 29.6
19日 (水)	ご飯 豆腐 だししょうゆ じゃがいもとツナの煮物(ツナ) つぼ漬け 牛乳	豆腐 まぐろ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん 【小麦 大豆】	ご飯 だししょうゆ 【鯖 小麦 大豆】 じゃがいも 砂糖	米油	777 25.0 こんにやく
20日 (木)	ご飯 肉団子 高野豆腐のすきやき風煮 しそひじき 牛乳	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 油揚げ	ひじき 牛乳	にんじん しその実 【小麦 大豆】	たまねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ	ラード 油 大豆油	880 35.3 こんにやく
21日 (金)	ご飯 ミニごぼう天の甘辛煮 (ミニごぼう天) 豚肉と野菜の中華炒め のりふりかけ 牛乳	魚すり身 【小麦 大豆】 豚肉	のり 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ ひらたけ たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま	761 30.7
24日 (月)	コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 コーン入り野菜ソテー いちごジャム 牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし いちご	パン【乳】 でん粉 砂糖 水あめ	油	770 33.2
25日 (火)	麦ご飯 炒り鶏 小松菜の炒め物 味付けのり 牛乳	鶏肉 かつお節	のり 昆布 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう たけのこ れんこん 乾しいたけ キャベツ	ご飯 麦 砂糖	油	710 24.6 こんにやく
26日 (水)	ご飯 焼き鯖 白菜と小松菜の煮びたし 打ち豆汁 牛乳	さば 打ち豆 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	はくさい だいこん ねぎ	ご飯 さつまいも		846 32.0
27日 (木)	ご飯 とうもろこししゅうまい マーボー豆腐 もやしとにらの炒め物 牛乳	魚すり身 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく もやし ねぎ	ご飯 水あめ パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ラード ごま油 油	832 28.7
28日 (金)	ツナそぼろ丼 【麦ご飯 ツナ炒り煮(ツナ)】 みそ汁 ミニトマト 牛乳	まぐろ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ミニトマト	しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	ご飯 麦 砂糖 じゃがいも	米油 油	775 26.9
31日 (月)	コッペパン 夏野菜のカレーシチュー キャベツのソテー みかん 牛乳	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト 枝豆 小松菜	たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ みかん(缶)	パン【乳】 じゃがいも	油 カレールウ 【小麦 りんご】	820 29.0

* □ はその他の食べ物です。【 】は、アレルギーです。 * 給食の『油』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・ゼラチンの成分が含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 豆腐 打ち豆 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
	802kcal	29.6g	21.7g	119.0g	2.8g

【ドレッシング、調味料等の成分】

19日(水) 1食だし醤油 | 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。