

# れいわ2ねん 9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)	
1日 (火)	ごはん いわしのうめに やさしいためもの のりつくだに ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 ぶたにく のり にぼし かつお【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	ばいにく チンゲンサイ キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ もやし	ごはん でんぷん さとう あぶら みずあめ	574 26.2
2日 (水)	ごはん とうふ だししょうゆ にくじゃが あおなのじゃこいため ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ いんげん こんにやく にんじん こまつな	ごはん だししょうゆ【小麦 大豆 鯖】 じゃがいも さとう あぶら	613 23.4
3日 (木)	わかさぎゅうのやきにくどん ごはん ぎゅうにくいため わかめスープ とうもろこし ぎゅうにゅう	ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう	にら しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ とうもろこし	ごはん あぶら さとう	558 24.1
4日 (金)	ごはん にこみハンバーグ(ハンバーグ) やさしいスープに えだまめ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ	ごはん パンこ でんぷん さとう じゃがいも	679 24.4
7日 (月)	コッペパン ふくいサーモンフライ ミネストローネスープ フルーツミックス ぎゅうにゅう	にじます ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリ にんにく みかん(かん) パインアップル(かん)	パン【乳】 パンこ でんぷん あぶら じゃがいも マカロニ	738 28.0
8日 (火) 給(は)ッピ 給食の日	ごはん やしししゃも まめまめふくいスープに つぼづけ ぎゅうにゅう	ししゃも ベーコン うちまめ だいず ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ にんにく だいこん【小麦 大豆】	ごはん さとう	539 21.9
9日 (水)	ごはん やさしいボールのふくめに (やさしいボール) じゃがいものそぼろに トマト ぎゅうにゅう	さかなすりみ【小麦 大豆】 とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが トマト	ごはん でんぷん さとう あぶら じゃがいも	624 24.0
10日 (木)	ごはん あつやきたまご ひじきのいために ゆかりふりかけ ぎゅうにゅう	たまご かつおぶしエキス こんぶ【小麦 大豆】 ぶたにく ひじき さつまあげ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにやく かんぴょう いんげん しそ	ごはん だいずあぶら でんぷん さとう あぶら ごま	606 24.4
11日 (金)	ハヤシライス むぎごはん ハヤシチュー キャベツときゅうりのサラダ (やさしいいっばいドレッシング) あじつけにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ トマトピューレー ひらたけ パセリ にんにく にんじん キャベツ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ【小麦】 やさしいいっばいドレッシング 【小麦 大豆 りんご】 さとう でんぷん	633 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。

## ドレッシング、調味料等の成分

2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 煮干し粉末 調味料(アミノ酸等) 酒精 カラメル色素 酸味料
11日	野菜いっばいドレッシング	菜種油 たまねぎ しょうゆ 糖類(砂糖・水あめ) 醸造酢 発酵調味料 食塩 りんご ブルーン 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
18・28日	青じそドレッシング	糖類(砂糖・水あめ) 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
15日	豆板醤 ナンブラー	唐辛子 そら豆 食塩 酒精 酸化防止剤 アンチョビー(かたくちいわし) 食塩
29日	チリソース	トマトケチャップ トマトピューレー たまねぎ ねぎ 砂糖 トマトペースト 発酵調味料 ごま油 大豆油 菜種油 にんにく しょうが 豚脂 豆板醤 しょうゆ 食塩 からスープ調味料 増粘剤(加工でん粉) 酸味料 香辛料抽出物

福井県の食材を使っています。

今月は... いちほまれ、コシヒカリ、米粉、麦、大豆、打ち豆、若狭牛、ふくいサーモンフライ、ぶりミンチカレーフライ、さわら、いか、アールスメロン

です。



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) たんぱく質 (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)	
14日 (月)	コッペパン ぶたにくのアップルソースいため やさいとまるむぎのスープに チーズ ゑゆうにゆう	ぶたにく みそ ベーコン チーズ ぎゆうにゆう	りんご たまねぎ にんじん キャベツ セロリ とうもろこし	パン【乳】 あぶら でんぷん むぎ	623 29.3
15日 (火)	ガバオふうライス { ごはん ガバオライスのぐ( ナンプラー) ごもくスープ パインゼリー ぎゆうにゆう	ぶたにく ぎゆうにゆう	ピーマン あかパブリカ にんにく にんじん たまねぎ こまつな たけのこ もやし ほししいたけ パインアップルかじゆう	ごはん あぶら さとう	639 24.4
16日 (水)	ごはん さばのみそに かぼちゃのしおこうじに しそひじき ぎゆうにゆう	さば みそ とりにく ひじき ぎゆうにゆう	しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく しそのみ 【小麦 大豆】	ごはん さとう あぶら しおこうじ だいずあぶら みずあめ	675 27.7
17日 (木)	むぎごはん けんさん さわらのコロコロあげ ぼっかけじる こしのルビー ぎゆうにゆう	さわら あつあげ ぎゆうにゆう	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく トマト(こしのルビー)	ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん	585 26.4
18日 (金)	カレーライス { ごはん カレーシチュー } だいこんとかいそうのサラダ ( あおじそドレッシング) こくとうビーンズ ぎゆうにゆう	ぶたにく わかめ だいず ぎゆうにゆう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん	ごはん 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】 くらざとう	630 20.8
21日 (月)	けいろうのひ				
22日 (火)	しゅうぶんのひ				
23日 (水)	ハムピラフ とりにくのケチャップに ジュリアンスープ あじつけにぼし ゑゆうにゆう	ハム とりにく にぼし ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん	577 29.7
24日 (木)	ごはん あげやさいのそぼろあんからめ すましじる あじつけのり ぎゆうにゆう	とりにく かまぼこ【小麦 大豆】 のり こんぶ かつおぶし 【小麦 大豆】 ぎゆうにゆう	かぼちゃ いんげん しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう ふ	574 20.0
25日 (金)	ごはん さわらのしおやき ぶたにくとちゅうあげのみそいため メロン ゑゆうにゆう	さわら ぶたにく あつあげ みそ ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん たけのこ もやし いんげん しょうが メロン	ごはん あぶら さとう	628 27.2
28日 (月)	コッペパン ウインナー こめこのポタージュ グリーンサラダ ( あおじそドレッシング) ぎゆうにゆう	とりにく チーズ ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	パン【乳】 ぶたあぶら でんぷん こなあめ さとう じゃがいも こめこ なまクリーム あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	664 27.7
29日 (火)	むぎごはん いかのチリソースに( チリソース) はっぼうさい きゅうりのちゅうかづけ ぎゆうにゆう	いか ぶたにく ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし はくさい しょうが きゅうり	ごはん むぎ チリソース 【小麦 大豆 豚 鶏 ごま】 あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	586 27.0
30日 (水)	ごはん けんさん ぶりミンチカレーフライ ぶたにくとやさいのきんぴら パインアップル ゑゆうにゆう	ぶり ぶたにく さつまあげ【小麦 大豆】 ぎゆうにゆう	にんじん たけのこ いんげん こんにゃく パインアップル(かん)	ごはん パンこ でんぷん あぶら さとう	699 27.9

\* 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。

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
622kcal	25.4 g	17.2 g	88.2 g	2.1 g