

令和2年 9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 | | 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 (火) | ご飯 いわしの梅煮 野菜の炒め物 のり佃煮 牛乳 | いわし 【小麦 大豆】 豚肉 かつお | のり 煮干し 【小麦 大豆】 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | 梅肉 キャベツ たけのこ たまねぎ もやし | ご飯 でん粉 砂糖 水あめ | 油 | 738 31.9 |
| 2日 (水) | ご飯 豆腐 だししょうゆ 肉じゃが 青菜のじゃこ炒め 牛乳 | 豆腐 豚肉 | ちりめんじゃこ 牛乳 | にんじん いんげん 小松菜 | たまねぎ | ご飯 だししょうゆ 【鯖 小麦 大豆】 じゃがいも 砂糖 | 油 | 781 28.4 こんにやく |
| 3日 (木) | 若狭牛の焼き肉丼 (ごはん 牛肉炒め) わかめスープ とうもろこし 牛乳 | 牛肉 | わかめ 牛乳 | にんじん にら | たまねぎ しょうが にんにく はくさい とうもろこし | ごはん 砂糖 | 油 | 699 26.5 |
| 4日 (金) | ご飯 煮込みハンバーグ(ハンバーグ) 野菜のスープ煮 枝豆 牛乳 | 鶏肉 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん 枝豆 | たまねぎ キャベツ | ご飯 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも | | 883 30.2 |
| 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 牛乳 | にじます ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ だいこん キャベツ セロリ にんにく みかん(缶) パインアップル(缶) | パン【乳】 パン粉 でん粉 マカロニ じゃがいも | 油 | 942 34.6 |
| 8日 (火) | ご飯 焼きししゃも まめ豆ふくいのスープ煮 つば漬け 牛乳 | ししゃも ベーコン 大豆 打豆 | 牛乳 | にんじん | はくさい たまねぎ にんにく だいこん 【小麦 大豆】 | ご飯 砂糖 | | 704 28.3 |
| 9日 (水) | ご飯 野菜ボールの含め煮 (野菜ボール) じゃがいものそぼろ煮 トマト 牛乳 | 魚すり身 【小麦 大豆】 鶏肉 | 牛乳 | にんじん トマト | ごぼう たまねぎ しょうが | ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも | 油 | 815 30.5 |
| 10日 (木) | ご飯 厚焼き卵 ひじきの炒め煮 ゆかりふりかけ 牛乳 | たまご かつお節エキス 豚肉 さつまあげ 【小麦 大豆】 | 昆布 【小麦 大豆】 ひじき 牛乳 | にんじん いんげん しそ | ごぼう かんぴょう | ご飯 砂糖 でん粉 | 大豆油 油 ごま | 778 29.3 こんにやく |
| 11日 (金) | ハヤシライス (麦ご飯 ハヤシチュー) キャベツときゅうりのサラダ (野菜いっぱいドレッシング) 味付け煮干し 牛乳 | 豚肉 | 煮干し 牛乳 | にんじん パセリ トマトピューレ | たまねぎ ひらたけ にんにく キャベツ きゅうり | ご飯 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 ハヤシルウ 【小麦】 野菜いっぱい ドレッシング 【小麦 大豆 りんご】 | 806 26.9 |

* □ 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 いちほまれ 米粉 麦 若狭牛 大豆 打ち豆 ふくいサーモンフライ
いか さわら ぶりミンチカレーフライ アールスメロン です。



【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 | 野菜いっぱいドレッシング | 菜種油 たまねぎ しょうゆ 糖類(砂糖 水あめ) 酢 発酵調味料 食塩 りんご プルーン 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日 28日 | 青じそドレッシング | 糖類(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 |
| 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 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 ラード 豆板醤 しょうゆ 食塩 がらスープ調味料 増粘剤(加工でん粉) 酸味料 香辛料抽出物 |

| 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 | | 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) | |
| 14日 (月) | コッパン 豚肉のアップルソース炒め 野菜と丸麦のスープ煮 チーズ 牛乳 | 豚肉 みそ ベーコン | チーズ 牛乳 | にんじん | りんご たまねぎ キャベツ セロリ とうもろこし | パン【乳】 でん粉 麦 | 油 | 820 37.3 |
| 15日 (火) <small>東京オリンピック パラリンピック 応援給食 (タイ)</small> | ガバオ風ライス { ご飯 ガバオライスの具 } (ナンプラー) 五目スープ パインゼリー 牛乳 | 豚肉 | 牛乳 | ピーマン 赤パプリカ にんじん 小松菜 | にんにく たまねぎ もやし 乾しいたけ たけのこ バインアップル果汁 | ご飯 砂糖 | 油 | 810 29.3 |
| 16日 (水) | ご飯 鯖のみそ煮 かぼちゃの塩こうじ煮 しそひじき 牛乳 | さば みそ 鶏肉 | ひじき 牛乳 | かぼちゃ いんげん にんじん しその実 【小麦 大豆】 | しょうが たまねぎ | ご飯 砂糖 塩こうじ 水あめ | 油 大豆油 | 863 33.7 <small>こんにやく</small> |
| 17日 (木) <small>ふるさと 給食の日</small> | 麦ご飯 県産さわらのコロコロ揚げ ぼっかけ汁 越のルビー 牛乳 | さわら 厚揚げ | 牛乳 | にんじん トマト (越のルビ -) | ごぼう だいこん | ご飯 麦 でん粉 砂糖 | 油 | 745 31.8 <small>こんにやく</small> |
| 18日 (金) | カレーライス { ご飯 カレーシチュー } 大根と海藻のサラダ (青じそドレッシング) 黒糖ビーンズ 牛乳 | 豚肉 大豆 | わかめ 牛乳 | にんじん | たまねぎ しょうが にんにく だいこん | ご飯 じゃがいも 青じそ ドレッシング 【小麦 大豆】 黒砂糖 | 油 カレールウ 【小麦 りんご】 | 797 24.3 |
| 21日 (月) | 敬老の日 | | | | | | | |
| 22日 (火) | 秋分の日 | | | | | | | |
| 23日 (水) | ハムピラフ 鶏肉のケチャップ煮 ジュリアンスープ 味付け煮干し 牛乳 | ハム 鶏肉 | 煮干し 牛乳 | にんじん | たまねぎ だいこん キャベツ | ご飯 麦 砂糖 でん粉 | 油 | 677 34.3 |
| 24日 (木) | ご飯 揚げ野菜のそぼろあんからめ すまし汁 味付けのり 牛乳 | 鶏肉 かまぼこ 【小麦 大豆】 かつおぶし | のり 昆布 【大豆 小麦】 牛乳 | かぼちゃ いんげん にんじん | しょうが たまねぎ えのきたけ | ご飯 じゃがいも でん粉 砂糖 ふ | 油 | 737 23.6 |
| 25日 (金) | ご飯 さわらの塩焼き 豚肉と中揚げのみそ炒め メロン 牛乳 | さわら 豚肉 厚揚げ みそ | 牛乳 | にんじん いんげん | たまねぎ たけのこ もやし しょうが メロン | ご飯 砂糖 | 油 | 808 33.6 |
| 28日 (月) | コッパン ウインナー 米粉のポタージュ グリーンサラダ (青じそドレッシング) 牛乳 | 鶏肉 | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | パン【乳】 でん粉 粉あめ 砂糖 じゃがいも 米粉 青じそ ドレッシング 【小麦 大豆】 | ラード 生クリーム | 896 36.3 |
| 29日 (火) | 麦ご飯 いかのチリソース煮 (チリソース) 八宝菜 きゅうりの中華漬け 牛乳 | いか 豚肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ たけのこ もやし しょうが はくさい きゅうり | ご飯 麦 でん粉 砂糖 | チリソース 【小麦 大豆 豚 鶏 ごま】 油 ごま油 | 754 32.9 |
| 30日 (水) | ご飯 県産ぶりミンチカレーフライ 豚肉と野菜のきんぴら バインアップル 牛乳 | ぶり 豚肉 さつまあげ 【小麦 大豆】 | 牛乳 | にんじん いんげん | たけのこ バインアップル(缶) | ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 | 油 | 891 33.8 <small>こんにやく</small> |

* 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。

| 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 |
|------------|---------|-------|-------|--------|-------|
| | 797kcal | 30.9g | 19.9g | 119.3g | 2.5g |

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。