




# れいわ3ねん 1がつこんだててよいひょう

美山学校給食センター

| ひ<br>ょうび  | 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<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|---|--|--|---|--|---------------------------------|
|   |  | おもにからだをつくるものとなるしょくひん<br>(あか)   | おもにからだのちようしを<br>とどめるものとなるしょくひん<br>(みどり)                         | おもにエネルギーのもととなるしょくひん<br>(き)                                 |                                 |
| 5日<br>(火)   | むぎごはん<br>ハンバーグのおろしソースかけ(ハンバーグ)<br>ツナとキャベツのソテー(ツナ)<br>はるさめスープ<br>ぎゅうにゅう | とりにく<br>ぶたにく<br>まぐろ<br>ぎゅうにゅう  | たまねぎ<br>だいこん<br>にんじん<br>キャベツ<br>たけのこ ねぎ                         | ごはん むぎ<br>パンこ<br>でんぶん さとう<br>あぶら こめあぶら<br>はるさめ ごまあぶら       | 705<br>25.6                     |
| 6日<br>(水)   | ごはん<br>さわらのしおやき<br>ちくぜんに<br>つぼづけ<br>ぎゅうにゅう                             | さわら<br>とりにく<br>ちくわ【小麦 大豆】<br>ぎゅうにゅう                                  | ほししいたけ にんじん<br>だいこん たけのこ<br>いんげん こんにゃく<br>だいこん【小麦 大豆】           | ごはん<br>あぶら<br>さとう  | 606<br>27.9                     |
| 7日<br>(木)   | なめし<br>あつやきたまご<br>こはくなます<br>もちいりみそしる(もち)<br>ぎゅうにゅう                     | かつおぶし<br>たまご【乳 小麦 大豆】<br>あぶらあげ みそ<br>ぎゅうにゅう                          | ひろしまな だいこんば<br>きょうな<br>だいこん<br>にんじん<br>かぶ はくさい ねぎ               | ごはん<br>さとう<br>だいちあぶら<br>でんぶん<br>もちごめ<br>ごま                 | 655<br>22.8                     |
| 8日<br>(金)<br>    | むぎごはん<br>たらのフリッター<br>こうやどうふのすきやきふうじ<br>ごまこんぶ<br>ぎゅうにゅう                 | たら あおさ おきあみ<br>ぶたにく こおりどうふ<br>あぶらあげ<br>こんぶ かんてん<br>【小麦 大豆】<br>ぎゅうにゅう | にんじん<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>ひらたけ<br>こんにゃく                             | ごはん むぎ<br>こむぎこ でんぶん<br>こめこ だいちあぶら<br>あぶら<br>さとう<br>みずあめ ごま | 727<br>26.5                     |
| 11日<br>(月)  | せいじんのひ   |  |   |  |                                 |
| 12日<br>(火)  | カレーライス<br>ごはん<br>カレーシチュー<br>しめじのソテー<br>りんご<br>ぎゅうにゅう                   | ぶたにく<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう   | たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>にんじん<br>キャベツ<br>しめじ<br>りんご                 | ごはん<br>じゃがいも<br>カレールウ【小麦 りんご】<br>あぶら                       | 652<br>19.2                     |
| 13日<br>(水)  | むぎごはん<br>ちくわのてりに<br>ブリブリちゅうかいため(トウバンジャン)<br>やさいスープ<br>ぎゅうにゅう           | ちくわ【小麦 大豆】<br>とりにく<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう                                 | こんにゃく たけのこ<br>ほししいたけ チンゲンサイ<br>しょうが にんにく<br>にんじん<br>もやし たまねぎ ねぎ | ごはん むぎ<br>さとう<br>でんぶん<br>ごまあぶら<br>あぶら                      | 605<br>26.0                     |
| 14日<br>(木)  | ごはん<br>とりにくのからあげ<br>ごもきんぴら<br>みそしる<br>ぎゅうにゅう                           | とりにく<br>さつまあげ【小麦 大豆】<br>とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう                             | ごぼう こんにゃく<br>いんげん<br>にんじん<br>はくさい えのきたけ<br>ねぎ                   | ごはん<br>でんぶん<br>あぶら<br>さとう                                  | 652<br>30.2                     |
| 15日<br>(金)<br> | こだいまいごはん<br>とびうおフライ<br>もやしとにらのいためもの<br>ふるさとじる<br>ぎゅうにゅう                | とびうお<br>ベーコン<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                                      | もやし なら<br>にんじん ごぼう<br>はくさい ねぎ<br>えのきたけ まいたけ                     | ごはん こだいまい<br>パンこ<br>でんぶん<br>あぶら                            | 620<br>22.9                     |
|   | こだいまいごはん<br>さといもコロケ<br>もやしとにらのいためもの<br>ふるさとじる<br>ぎゅうにゅう                | とりにく<br>ベーコン<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                                      | ねぎ<br>もやし なら<br>にんじん ごぼう<br>はくさい えのきたけ<br>まいたけ                  | ごはん こだいまい<br>さといも さとう<br>こむぎこ パンこ<br>あぶら                   | 672<br>20.6                     |

\* は、そのほかのたべものです。 \* 【 】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ます。 \* 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。  
\* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

## ドレッシング、調味料等の成分

|            |                |   |
|------------|----------------|---|
| 13日<br>(水) | トウバンジャン        | 唐辛子 食塩 みそ 酸味料   |
| 20日<br>(水) | 納豆のたれ          | しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢  |
| 25日<br>(月) | 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<br>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 |
| 27日<br>(水) | 1食和風たまねぎドレッシング | 醸造酢 しょうゆ 砂糖類 大豆油 たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 増粘剤<br>かつお節エキス 香味食用油 香辛料抽出物  |

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  
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。

| 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 |
|------------|---------|-------|-------|-------|-------|
|            | 637kcal | 25.8g | 17.7g | 91.0g | 2.3g  |

| ひ<br>ょうび   | 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<br>(kcal)<br>たんぱくしつ<br>(g) |
|------------|---|--|--|---|----------------------------------|
|            |   | おもにからだをつくるものになるしょくひん<br>(あか)   | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるものになるしょくひん<br>(みどり)                     | おもにエネルギーのもとになるしょくひん<br>(き)                                |                                  |
| 18日<br>(月) | ホットドッグ<br>コッペパン<br>ウインナー ケチャップ<br>ゆでキャベツ<br>かぶとはくさいのスープに<br>ぎゅうにゅう        | とりにく<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう   | キャベツ<br>はくさい かぶ<br>たまねぎ にんじん                                 | パン【乳】<br>でんぶん さとう<br>こなあめ ぶたあぶら<br>じゃがいも<br>あぶら           | 639<br>24.5                      |
| 19日<br>(火) | むぎごはん<br>やきざけ<br>じゃがいもととりにくのにも<br>ひじきのいために<br>ぎゅうにゅう                      | さけ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>ひじき<br>ぎゅうにゅう   | たまねぎ<br>いんげん<br>にんじん<br>こんにゃく                                | ごはん むぎ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう                             | 650<br>28.6                      |
| 20日<br>(水) | ごはん<br>なっとう(なっとうのたれ)<br>おでん(がんもどき)<br>こまつなのいためもの<br>ぎゅうにゅう                | なっとう<br>ちくわ【小麦 大豆】<br>こんぶ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう   | だいこん<br>こんにゃく<br>にんじん<br>こまつな<br>キャベツ                        | ごはん<br>なっとうのたれ<br>【小麦 大豆 さば】<br>でんぶん あぶら<br>こまあぶら         | 582<br>23.6                      |
| 21日<br>(木) | ごはん<br>とりにくのトマトに<br>やさいのポトフ<br>みかん<br>ぎゅうにゅう                              | とりにく<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう   | トマト(かん)<br>たまねぎ<br>はくさい にんじん<br>だいこん<br>みかん                  | ごはん<br>さとう あぶら<br>じゃがいも                                   | 601<br>25.1                      |
| 22日<br>(金) | ごはん<br>あかガレイのからあげ<br>ほうれんそうのにびたし<br>ぶたじる<br>ぎゅうにゅう                        | かれい<br>ぶたにく<br>みそ<br>ぎゅうにゅう  | ほうれんそう<br>にんじん<br>だいこん はくさい<br>ねぎ しょうが                       | ごはん<br>でんぶん あぶら<br>さといも                                   | 575<br>27.1                      |
| 25日<br>(月) | コッペパン<br>チリコンカルネ(チリソース)<br>ロクロ<br>りんご<br>ぎゅうにゅう                           | ぶたにく<br>だいち<br>ぎゅうにゅう  | にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん ねぎ<br>とうもろこし<br>りんご                     | パン【乳】<br>チリソース<br>【小麦 大豆 豚 鶏 ごま】<br>さとう あぶら<br>さつまいも      | 644<br>26.5                      |
| 26日<br>(火) | ごはん<br>とうもろこししゅうまい<br>マーボーどうふ<br>キャベツのボンずいため<br>ぎゅうにゅう                    | さかなすりみ<br>とうふ<br>ぶたにく<br>みそ<br>ぎゅうにゅう  | とうもろこし<br>たまねぎ<br>ねぎ しょうが にんにく<br>にんじん<br>キャベツ               | ごはん<br>パンこ こむぎこ<br>みずあめ ぶたあぶら<br>でんぶん さとう<br>あぶら          | 674<br>25.4                      |
| 27日<br>(水) | むぎごはん<br>さばのみそに<br>ゆでやさい<br>わふうたまねぎドレッシング<br>のっぺいじる<br>ぎゅうにゅう             | さば<br>みそ<br>かまぼこ【小麦 大豆】<br>ぎゅうにゅう  | しょうが<br>もやし みずな<br>とうもろこし<br>だいこん こんにゃく<br>にんじん ねぎ<br>ほししいたけ | ごはん むぎ<br>さとう<br>わふうたまねぎドレッシング<br>【小麦 大豆】<br>さといも<br>でんぶん | 633<br>25.9                      |
| 28日<br>(木) | ごはん<br>やしししゃも<br>わかさぎゅうのすきやきふう<br>こまつなのソテー<br>ぎゅうにゅう                      | ししゃも<br>ぎゅうにく<br>こおりどうふ<br>ぎゅうにゅう  | たまねぎ こんにゃく<br>ねぎ えのきたけ<br>にんじん<br>こまつな キャベツ                  | ごはん<br>さとう<br>あぶら   | 629<br>29.4                      |
| 29日<br>(金) | ソフトめんわふうカレーソースかけ<br>ソフトめん<br>わふうカレーソース<br>キャベツのソテー<br>かみかみじゃこまめ<br>ぎゅうにゅう | ぶたにく あぶらあげ<br>にぼし だいち<br>ぎゅうにゅう<br>葉キャベツの一種【福井県産】で、<br>濃い緑色ですが、苦みが少なく<br>栄養価の高い野菜です。 | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく<br>ねぎ<br>キャベツ とうもろこし<br>カーポロネロ        | ソフトめん<br>カレールウ【小麦 りんご】<br>あぶら<br>さとう                      | 621<br>27.2                      |

\* \_\_\_\_\_ は、そのほかのたべものです。 \* 【 \_\_\_\_\_ 】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ます。 \* 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。  
\* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

福井県の食材を使っています。今月は...  
あきさかり 麦 古代米 大豆 納豆 飛魚フライ 里芋コロッケ 赤ガレイの唐揚げ  
豆腐 若狭牛 です。

