



れいわ3ねん 2がつこんだてよていひょう

美山学校給食センター

ひょうび	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 (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 とどめ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 (月)	コッパン チキンクリームシチュー キャベツとベーコンのソテー いちごジャム ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ いちご レモンかじゅう	パン【乳】 じゃがいも クリームポタージュのもと 【小麦 乳 大豆 豚肉】 あぶら さとう ばくがとう	626 23.1
2日 (火) 	ごはん ちゅうあげとやさいのちゅうかふうに こまつなともやしのいためもの ひじきのり ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく かつお のり ひじき にぼし【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん しょうが こまつな もやし	ごはん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう みずあめ	590 23.3
3日 (水) 	ごはん いわしのうめに はくさいのにびたし ぶたじる せつぶんまめ ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 さつまあげ【小麦 大豆】 ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう	ばいにく はくさい にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん さとう でんぶん さつまいも	634 28.1
4日 (木)	むぎいりごもくチャーハン たらのマリアナソースからめ ワンタンスープ(ワンタン) みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく たら ぎゅうにゅう	ねぎ たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら みかん	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん こめこ とうもろこしのこな こむぎこ ごまあぶら	640 22.9
5日 (金) 	ごはん だいずとやさいのごもくに あおなとくきわかめのいためもの こんぶふりかけ ぎゅうにゅう	だいず こおりどうふ ぶたにく くきわかめ こんぶ のり ぎゅうにゅう	たけのこ こんにゃく たまねぎ いんげん にんじん こまつな	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	606 23.3
8日 (月)	コッパン にこみハンバーグ(ハンバーグ) だいこんとわかめのサラダ (あおじそドレッシング) ようふうスープ ミルメーク ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	トマト(かん) だいこん たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	パン【乳】 パンこ でんぶん さとう あおじそドレッシング 【小麦 大豆】 じゃがいも	646 25.9
9日 (火) 	ソースさばカツどん 〔 むぎごはん 〕 ソースさばカツ カラフルいため ごのみそしる みずようかん ぎゅうにゅう	さば とうふ なまだいずこ みそ あずき かんてん ぎゅうにゅう	ほうれんそう とうもろこし キャベツ きやろふく(にんじん) かぶ ねぎ	ごはん むぎ パンこ でんぶん あぶら さとう さといも くろざとう	768 26.9
10日 (水)	ごはん やさいしゅうまい はっぱうさい フルーツミックス ぎゅうにゅう	とりにく【大豆】 ぶたにく ぎゅうにゅう	とうもろこし ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが ひらたけ はくさい チンゲンサイ みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	ごはん ぶたあぶら パンこ こむぎこ さとう みずあめ でんぶん あぶら	635 21.6
11日 (木)	けんこくきねんのひ				
12日 (金)	ソフトめんミートソースかけ 〔 ソフトめん 〕 ミートソース ミニきなこあげパン きりぼしだいこんのサラダ わふうたまねぎドレッシング ぎゅうにゅう	ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー にんじん きりぼしだいこん みずな	ソフトめん ハヤシルウ【小麦 ごま】 あぶら パン【乳 卵 大豆】 さとう わふうたまねぎドレッシング 【小麦 大豆】	772 27.6

* _____ は、そのほかのためものです。 * 【 _____ 】 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

1日 (月)	クリームポタージュの素	小麦粉 ホエイパウダー パーム油 菜種油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物【大豆】 全粉乳 野菜パウダー(玉ねぎ かぼちゃ) 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキ ス 増粘剤 調味料 香辛料抽出物 着色料
8日 (月)	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
12日 (金)	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 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
	646kcal	25.0g	18.6g	91.9g	2.3g

ひ 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 (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)	
15日 (月)	コッペパン ポテトチーズに やさいのスープに あじつけにぼし ぎゅうにゅう	チーズ とりにく にぼし ぎゅうにゅう	パセリ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	パン【乳】 じゃがいも さとう でんぷん	552 25.5
16日 (火)	こだいまいごはん とびうおフライ こにしめ こまつなのびたし ぎゅうにゅう	とびうお あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう	だいこん こんにゃく ほししいたけ にんじん こまつな	ごはん こだいまい パンこ でんぷん あぶら さとう	621 22.6
冬ランチ (選択給食)	こだいまいごはん さといもコロケ こにしめ こまつなのびたし ぎゅうにゅう	とりにく あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ だいこん こんにゃく ほししいたけ にんじん こまつな	ごはん こだいまい さといも パンこ こむぎこ あぶら さとう	640 19.5
	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため たまごいりちゅうかふうコーンスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい とうもろこし えのきたけ にら きよみオレンジ	ごはん むぎ あぶら でんぷん	625 24.6
18日 (木)	ごはん こあげのふくめに ごまあえ さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	あつあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	はくさい しゅんぎく たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	ごはん さとう ごま さつまいも	636 25.0
19日 (金)	ごはん さんまにつけ じゃがいものカレーきんぴら けんちんじる ぎゅうにゅう	さんま ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが いんげん だいこん <u>こんにゃく</u> ごぼう ねぎ にんじん	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	656 25.2
22日 (月)	うずまきパン ウインナー ようふうおでん ブロッコリー ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ【小麦 大豆】 とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん こんにゃく にんじん ブロッコリー	パン【乳】 さとう でんぷん じゃがいも	704 27.2
23日 (火)	てんのうたんじょうび				
24日 (水)	ごはん ミニごぼうてんのおまからに (ミニごぼうてん) にくじゃが チンゲンサイともやしのおかかいため ぎゅうにゅう	さかなすりみ【小麦 大豆】 ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ いんげん こんにゃく にんじん チンゲンサイ もやし	ごはん でんぷん さとう じゃがいも あぶら	615 23.0
25日 (木)	ごはん あつやきたまご ちくぜんに きゅうりづけ ぎゅうにゅう	かつおぶし たまご【乳 小麦】 とりにく ぎゅうにゅう	こんにゃく ほししいたけ にんじん だいこん れんこん ごぼう いんげん きゅうり なす【小麦 大豆】	ごはん だいちあぶら でんぷん さとう あぶら ごま	608 25.0
26日 (金)	福井市と共立女子大学とのコラボレーション給食 むぎごはん さけのにしゅのだいちころもあげ こまつなときのこのいためもの くだくさんみそしる ぎゅうにゅう	さけ だいち なまだいちこ さつまあげ【小麦 大豆】 あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな ひらたけ エリンギ にんにく にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ しょうが	ごはん むぎ こめこ あぶら ごまあぶら	686 30.3

* _____ 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 きゃるふく(にんじん) さばフライ 大豆 煎り挽き割り大豆
生大豆粉 豆腐 水ようかん です。

