



令和3年 2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		I類キ-(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ
		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 (月)	コッペパン 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 牛乳	鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ いちご	パン【乳】 じゃがいも 砂糖 水あめ	クリームポタージュの素 【小麦 乳 大豆 豚肉】 油	825 29.8
2日 (火) 	ご飯 中揚げと野菜の中華風煮 小松菜ともやし炒め物 ひじきのり 牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお	ひじき のり 煮干し 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ はくさい しょうが もやし	ご飯 でん粉 砂糖 水あめ	ごま油 油	739 27.9
3日 (水) 	ご飯 いわしの梅煮 白菜の煮浸し 豚汁 節分豆 牛乳	いわし 【小麦 大豆】 さつまあげ 【小麦 大豆】 豚肉 みそ 大豆	牛乳	梅肉 にんじん	はくさい だいこん たまねぎ しょうが	ご飯 でん粉 砂糖 さつまいも		790 33.4
4日 (木)	麦入り五目チャーハン 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 牛乳	豚肉 たら	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ みかん	ご飯 麦 砂糖 でん粉 米粉 コーンフラワー 小麦粉	油 ごま油	762 27.1
5日 (金) 	ご飯 大豆と野菜の五目煮 青菜と茎わかめの炒め物 昆布ふりかけ 牛乳	大豆 凍り豆腐 豚肉	茎わかめ 昆布 のり 牛乳	いんげん にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	766 28.3 こんにやく
8日 (月)	コッペパン 煮込みハンバーグ(ハンバーグ) 大根とわかめのサラダ (青じそドレッシング) 洋風スープ ミルク 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ トマト(缶) だいこん キャベツ セロリ	パン【乳】 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	青じそドレッシング 【小麦 大豆】	853 33.5
9日 (火) 	ソース鯖カツ丼 (麦ご飯 ソース鯖カツ) カラフル炒め 呉のみそ汁 水ようかん 牛乳	さば 豆腐 みそ 生大豆粉 あずき	寒天 牛乳	ほうれんそう きやろふく (にんじん)	どうもろこし キャベツ かぶ	ご飯 麦 パン粉 でん粉 砂糖 さといも 黒砂糖	油	947 32.4
10日 (水)	ご飯 野菜しゅうまい 八宝菜 フルーツミックス 牛乳	鶏肉【大豆】 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	どうもろこし たまねぎ しょうが ひらたけ はくさい みかん(缶) パイナップル(缶) おうとう(缶)	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	ラード 油	819 27.6
11日 (木)	建国記念の日							
12日 (金)	ソフト麺ミートソースかけ (ソフト麺 ミートソース) ミニきなこ揚げパン 切干し大根のサラダ 和風たまねぎドレッシング 牛乳	豚肉 きなこ	牛乳	トマトピューレ にんじん みずな	しょうが にんにく たまねぎ 切干しだいこん	ソフト麺 パン 【乳 卵 大豆】 砂糖	ハヤシルウ 【小麦 ごま】 油 和風たまねぎ ドレッシング 【小麦 大豆】	947 33.9

□ はその他の食べ物です。【 】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る場合があります。

給食の『油』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 ブドウ糖 食塩 砂糖 酵母エキス たんぱく加水分解質【大豆】 全粉乳 野菜パウダー(たまねぎ・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

今月の主な平均栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
812 Kcal	30.6 g	21.6 g	120.1 g	2.9 g

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		1食分(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)	
15日 (月)	コッパン ポテトチーズ煮 野菜のスープ煮 味付け煮干し 牛乳	鶏肉	チーズ 煮干し 牛乳	パセリ にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ セロリ	パン【乳】 じゃがいも 砂糖 でん粉		721 31.6
16日 (火)	古代米ご飯 飛び魚フライ 小煮しめ 小松菜の煮浸し 牛乳	とびうお 厚揚げ	昆布 牛乳	にんじん 小松菜	だいこん 乾しいたけ	ご飯 古代米 パン粉 でん粉 砂糖	油	780 27.2 こんにゃく
	古代米ご飯 里芋コロッケ 小煮しめ 小松菜の煮浸し 牛乳	鶏肉 厚揚げ	昆布 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん 乾しいたけ	ご飯 古代米 さといも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	820 23.6 こんにゃく
17日 (水)	麦ご飯 豚肉の生姜炒め 卵入り中華風コーンスープ 清見オレンジ 牛乳	豚肉 ベーコン たまご	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 えのきたけ 清見オレンジ	ご飯 麦 でん粉	油	784 30.0
18日 (木)	ご飯 小揚げの含め煮 ごま和え さつまいものみそ汁 牛乳	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	しゅんぎく にんじん	はくさい たまねぎ しょうが	ご飯 砂糖 さつまいも	ごま	769 28.3
19日 (金)	ご飯 さんまの煮付け じゃがいものカレーきんぴら けんちん汁 牛乳	さんま 豚肉 豆腐	牛乳	いんげん にんじん	しょうが だいこん ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	794 28.6 こんにゃく
22日 (月)	うずまきパン ウインナー 洋風おでん ブロッコリー 牛乳	豚肉 鶏肉 ちくわ 【小麦 大豆】	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん	パン【乳】 砂糖 でん粉 じゃがいも		896 33.0 こんにゃく
23日 (火)	天皇誕生日							
24日 (水)	ご飯 ミニごぼう天の甘辛煮 (ミニごぼう天) 肉じゃが チンゲンサイともやしのおかか炒め 牛乳	魚すり身 【小麦 大豆】 豚肉 かつお節	牛乳	いんげん にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	800 30.1 こんにゃく
25日 (木)	ご飯 厚焼き卵 筑前煮 きゅうり漬け 牛乳	たまご 【乳 小麦 大豆】 かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	乾しいたけ だいこん れんこん ごぼう きゅうり なす 【小麦 大豆】	ご飯 でん粉 砂糖	大豆油 油 ごま	758 29.9 こんにゃく
26日 (金)	共立女子大学との コラボレーション給食 麦ご飯 鮭の二種の大豆衣揚げ 小松菜ときのこの炒め物 具だくさんみそ汁 牛乳	さけ 大豆 生大豆粉 さつまあげ 【大豆 小麦】 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ひらたけ エリンギ にんにく だいこん はくさい ごぼう しょうが	ご飯 麦 米粉	油 ごま油	870 37.7

☐ はその他の食べ物です。【 】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る場合があります。

給食の『油』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。

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。

福井県の食材を使っています。

今月は・・・ あきさかり 麦 きゃろふく（にんじん） 鯖フライ 大豆 煎り挽き割り大豆
生大豆の粉 豆腐 水ようかんです。

