



れいわ3ねん

3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になるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
1日 (月)	コッペパン とりにくとさつまいものマーマレードに (マーマレード) かいそうサラダ(あおじそドレッシング) ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	とりにく わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん はくさい パセリ	パン【乳】 さつまいも でんぶん マーマレード あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	589 24.2
2日 (火)	ソフトめんミートソースかけ 〔ソフトめん ミートソース〕 コールスローサラダ (コールスロードレッシング) いりにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく にぼし 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 キャベツ とうもろこし	ソフトめん ハヤシルウ【小麦 ごま】 あぶら コールスロードレッシング	652 27.3
3日 (水) 	ごもくずし(いりたまご) とりつくね はくさいのにびたし うおそうめんのすましじる(うおそうめん) ひなあられ ぎゅうにゅう	たまご とりにく【小麦 大豆】 さかなのすりみ【小麦 大豆】 とうふ こんぶ あおのり ぎゅうにゅう	かんぴょう れんこん にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう みつば トマト パプリカ	ごはん だいちあぶら さとう でんぶん パンこ こめ	585 23.0
4日 (木)	ごはん なっとう(なっとうのたれ) だいこんのそぼろに こまつなもやしのためもの ぎゅうにゅう	なっとう ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	だいこん しょうが いんげん <u>こんにやく</u> にんじん こまつな もやし	ごはん なっとうのたれ 【小麦 大豆 鯖】 さとう でんぶん あぶら	657 27.0
5日 (金)	むぎごはん じゃがいもとツナのにももの(ツナ) こまざる あじつけのり ぎゅうにゅう	まぐる のり こんぶ かつおぶし 【小麦 大豆 ゼラチン】 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん <u>こんにやく</u> いんげん ほうれんそう きりぼしだいこん	ごはん むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	605 19.4
8日 (月)	コッペパン ポークビーンズ もやしとチンゲンサイのソテー ミルメーク ぎゅうにゅう	しろいんげんまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ トマト(かん) チンゲンサイ もやし	パン【乳】 じゃがいも あぶら さとう	586 23.7
9日 (火)	やきにくどん 〔ごはん〕 にくいため とうふとわかめのスープ でこぼん ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ でこぼん	ごはん さとう あぶら	561 21.5
10日 (水) 	せきはん とりにくのからあげ あおなのおかか だいこんとはくさいのみそしる おこめのムース ぎゅうにゅう	あずき とりにく かつおぶし みそ らんおう にゅう【大豆】 ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん はくさい ねぎ	もちごめ ごはん ごま でんぶん あぶら ふ さとう こめこ みずあめ	667 26.9
11日 (木)	カレーライス 〔ごはん〕 カレーシチュー やさいのソテー もものミニゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな ももかじゅう	ごはん じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 あぶら さとう こなあめ	645 18.7
12日 (金) 	むぎごはん はたはたのからあげ こうやどうふのすきやきふう こんぶのいために ぎゅうにゅう	はたはた ぶたにく こおりどうふ さつまあげ 【小麦 大豆】 こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん <u>こんにやく</u>	ごはん むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	676 24.8

* _____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る場合があります。 * 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

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。

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
	631Kcal	24.5g	17.0g	92.2g	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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくるもとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
15日 (月)	コッペパン ぶたにくとやさいのいりに だいずとさつまいものあげに トマト ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ【小麦 大豆】 だいず ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ <u>こんにやく</u> トマト	パン【乳】 さとう あぶら でんぶん さつまいも	632 25.2
16日 (火)	ごはん ポークしゅうまい ビーフンいりやさいいため パイナップル ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ パイナップル(かん)	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ さとう あぶら ビーフン	628 21.2
17日 (水)	ごはん かんとうふうおでん キャベツとほうれんそうのいためもの おさかなふりかけ ぎゅうにゅう	とりにく <u>こんぶ</u> さつまあげ【小麦 大豆】 のり【大豆】 いわしぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	だいこん <u>こんにやく</u> にんじん キャベツ ほうれんそう	ごはん じゃがいも あぶら でんぶん みずあめ ごま さとう こむぎ	563 21.7
18日 (木) 	むぎごはん さばのみそに おひたし のっぺいじる ぎゅうにゅう	さば みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが みずな はくさい だいこん ごぼう にんじん <u>ねぎ</u> ほししいたけ <u>こんにやく</u>	ごはん むぎ さとう さといも でんぶん	672 27.4
19日 (金)	ごはん あつやきたまご じゃがいもととりにくのにも キャベツのしおこうじため 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	たまねぎ たけのこ いんげん にんじん キャベツ こまつな	ごはん だいずあぶら でんぶん さとう じゃがいも あぶら しおこうじ	663 26.7
22日 (月) 	コッペパン めぎすフライ マッシュポテト カレモア ぎゅうにゅう	めぎす とりにく ぎゅうにゅう	パセリ たまねぎ にんじん あかピーマン しょうが にんにく	パン【乳】 パンこ でんぶん じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】	638 27.0
23日 (火) 	むぎごはん やさいボールのふくめに(やさいボール) ぶたにくとやさいのみそいため かみかみチップ ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ みそ さかなのすりみ 【小麦 大豆】 にぼし <u>こんぶ</u> ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが	ごはん むぎ でんぶん さとう あぶら ごま	658 29.3
24日 (水)	ごはん いわしのうめに ひじきとれんこんのいために じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ばいにく れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう あぶら じゃがいも	625 25.0

* 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る場合があります。
* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 * 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

福井県の食材を使っています。今月は...

あきさかり 麦 大豆 豆腐 めぎす 納豆 さつまいも 越前水菜 ねぎ ほうれん草
えのきたけ みつば お米のムース(福井県産コシヒカリ使用) です。



ドレッシング、調味料等の成分

1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
1日 (月)	マーマレード	砂糖 水あめ いよかん なつみかん 還元水あめ 濃縮なつみかん果汁 ゆず果汁 ゲル化剤 酸味料
2日 (火)	コールスロードレッシング	菜種油 醸造酢 砂糖 水あめ 食塩 レモン果汁 パイナップル果汁 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤 乳化剤 香辛料抽出物 香料
4日 (木)	なっとうのたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢