




れいわ3ねん

# 4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)	おもにからだのちょうしを 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)	
9日 (金)	ツナそぼろどん 〔ごはん ツナのいりに(ツナ)〕 みそしる トマト ぎゅうにゅう	まぐろ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ こまつな にんじん ひらたけ トマト	ごはん こめあぶら あぶら さとう	629 24.9
12日 (月) 	だいちりドライカレーサンド コッペパン 〔だいちりドライカレー〕 ジュリアンスープ いりにぼし ぎゅうにゅう	だいちり ぶたにく ベーコン にぼし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいちり はくさい パセリ	パン【乳】 こむぎこ あぶら	590 26.8
13日 (火)	ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイともやしのいためもの パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ もやし パインアップル(かん)	ごはん さとう でんぶん あぶら	611 22.3
14日 (水)	ハヤシライス 〔むぎごはん ハヤシチュー〕 キャベツときゅうりのサラダ (わふうげんえんドレッシング) あじつけにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ ひらたけ パセリ にんにく トマトピューレー にんじん キャベツ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ【小麦 ごま】 わふうげんえんドレッシング でんぶん さとう	644 21.1
15日 (木)	ごはん とうもろこししゅうまい あおなのいためもの はるさめスープ ぎゅうにゅう	さかなすりみ とうふ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ みずあめ さとう でんぶん ぶたあぶら ごまあぶら はるさめ	548 17.5
16日 (金)	むぎごはん ポークコロッケ にびたし わかめスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく【大豆】 あぶらあげ にびたし わかめ ぎゅうにゅう	こまつな はくさい だいちり にんじん ねぎ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも ぶたあぶら パンこ こむぎこ みずあめ とうもろこしあぶら でんぶん さとう あぶら とうもろこしのこな	616 16.9

\* \_\_\_\_\_ 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。

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
	601Kcal	22.2g	17.5g	86.3g	2.1g

## ドレッシング、調味料等の成分

14日 (水)	和風減塩ドレッシング	食用植物油(菜種油)、たまねぎ、糖類(砂糖、水あめ)、たんぱく加水分解物、醸造酢、還元水あめ、発酵調味料、ブルーン、かつお節エキス、にんにく、魚醤、酵母エキス、酵母エキスパウダー、赤ピーマン、きのこエキス、しょうが、増粘剤(キサンタンガム)、水
------------	------------	--

福井県の食材を使っています。今月は...

米(ハナエチゼン) 麦 大豆 豆腐 チキンカツ です。



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よくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしよくひん (き)	
19日 (月)	ふりかえきゅうじつ				
20日 (火)	ごはん いわしのうめに だいこんとりにくののもの きよみオレンジ ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 とりにく ぎゅうにゅう	ばいにく だいこん しょうが いんげん にんじん こんにやく ごぼう きよみオレンジ	ごはん でんぷん さとう あぶら	585 25.6
入学・進級 お祝い給食 21日 (水) ふるさと 給食の日	ソースチキンカツどん 〔むぎごはん ソースチキンカツ ゆでキャベツ〕 いろどりやさいのすましじる おいわいいちごゼリー ぎゅうにゅう	とりにく【大豆】 とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん まいたけ みつば いちごかじゅう クランベリーかじゅう	ごはん むぎ あぶら パンこ でんぷん ふ さとう	634 22.8
22日 (木)	ごはん あつあげときりぼしだいこんのもの もやしとにらのいためもの つぼづけ ぎゅうにゅう	あつあげ ベーコン ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ <u>こんにやく</u> いんげん もやし にら だいこん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	586 18.5
23日 (金)	ごはん やさいボールのふくめに(やさいボール) ほうれんそうのソテー ワントンスープ(ワントン) ぎゅうにゅう	さかなすりみ【小麦 大豆】 ぶたにく ぎゅうにゅう	ごぼう ほうれんそう とうもろこし キャベツ にんじん えのきたけ にら たまねぎ	ごはん でんぷん さとう こむぎこ あぶら	549 21.4
26日 (月) 東京オリンピック・ パラリンピック 応援給食 (ギリシャ)	コッペパン ケフテス(ミートボール) ホリアティキサラダ ファソラーダ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	えんどうまめ たまねぎ キャベツ レモンかじゅう にんじん はくさい パセリ にんにく	パン【乳】 でんぷん さとう オリーブあぶら じゃがいも	622 23.3
27日 (火)	ごはん さばのみそに ごまずあえ とうふとえのきのすましじる ぎゅうにゅう	さば みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが もやし とうもろこし にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	591 25.2
28日 (水)	ごはん あつやきたまご ひじきとれんこんのいために さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	たまご【小麦 大豆】 ひじき さつまあげ【小麦 大豆】 みそ ぎゅうにゅう	れんこん <u>こんにやく</u> にんじん かぶ たまねぎ ねぎ	ごはん だいずあぶら でんぷん さとう ごまあぶら さつまいも	594 21.8
29日 (木)	しょうわのひ				
30日 (金)	ごはん とりにくとじゃがいものカレーに ベーコンいりやさいソテー にぼしのごまからめ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ トマトピューレー にんじん キャベツ ピーマン	ごはん じゃがいも カレーウ【小麦 りんご】 あぶら さとう ごま	624 23.9

\* \_\_\_\_\_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。