




令和3年 4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		エネルギー(kcal)
		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)	たんぱく質(g) その他の食べ物
9日 (金)	ツナそぼろ丼 〔ご飯 ツナの炒り煮(ツナ) みそ汁 トマト 牛乳〕	まぐろ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん トマト	しょうが たまねぎ ひらたけ	ご飯 砂糖	米油 油	810 30.5
12日 (月) 	大豆入りドライカレーサンド 〔コッペパン 大豆入りドライカレー〕 ジュリアンスープ 炒り煮干し 牛乳	大豆 豚肉 ベーコン	煮干し 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい	パン【乳】 小麦粉	油	768 33.8
13日 (火)	ご飯 マーボー豆腐 チンゲンサイともやしの炒め物 パインアップル 牛乳	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく もやし パインアップル(缶) ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油	794 27.4
14日 (水)	ハヤシライス 〔麦ご飯 ハヤシシチュー〕 キャベツときゅうりのサラダ (和風減塩ドレッシング) 味付け煮干し 牛乳	豚肉	煮干し 牛乳	にんじん パセリ トマトピューレー	たまねぎ ひらたけ にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ハヤシルウ 【小麦 ごま】 和風減塩 ドレッシング	826 25.2
15日 (木)	ご飯 とうもろこししゅうまい 青菜の炒め物 春雨スープ お魚ふりかけ 牛乳	魚すり身 豆腐 豚肉 いわし節 かつお節	のり【大豆】 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	とうもろこし たまねぎ もやし はくさい	ご飯 小麦粉 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 春雨 コーンスターチ 小麦	ラード ごま油 ごま	735 22.6
16日 (金)	麦ご飯 ポークコロケ 煮浸し わかめスープ 牛乳	豚肉【大豆】 油揚げ	わかめ 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん	ご飯 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 水あめ 砂糖 とうもろこしの粉 でん粉	ラード とうもろこし油 油	815 21.3

□ はその他の食べ物です。【 】は、アレルギーです。給食の『油』は、菜種油を使用しています。
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。

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
--------	------------	--

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
	783kcal	27.5g	20.7g	118.7g	2.8g

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。



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		エネルギー(kcal)
		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)	たんぱく質(g) その他の食べ物
19日 (月)	振替休日							
20日 (火)	ご飯 いわしの梅煮 大根と鶏肉の煮物 清見オレンジ 牛乳	いわし 【小麦 大豆】 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	梅肉 だいこん しょうが ごぼう 清見オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉	油	758 31.5 こんにやく
21日 (水) 入学・進級 お祝い給食 ふるさと給食の日	ソースチキンカツ丼 麦ご飯 ソースチキンカツ ゆでキャベツ 彩り野菜のすまし汁 お祝いいちごゼリー 牛乳	鶏肉【大豆】 豆腐	牛乳	にんじん みつば	キャベツ たまねぎ まいたけ いちご果汁 クランベリー果汁	ご飯 麦 パン粉 でん粉 麩 砂糖	油	811 27.8
22日 (木)	ご飯 厚揚げと切干し大根の煮物 もやしとにらの炒め物 つぼ漬け 牛乳	厚揚げ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん にら	切干しだいこん たまねぎ もやし だいこん	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	759 22.5 こんにやく
23日 (金)	ご飯 野菜ボールの含め煮(野菜ボール) ほうれん草のソテー ワンタンスープ(ワンタン) ひじきのり 牛乳	魚すり身 【小麦 大豆】 豚肉 かつお	ひじき 煮干し のり 【小麦 大豆】 牛乳	ほうれんそう にんじん にら	ごぼう とうもろこし キャベツ えのきたけ たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉 水あめ	油	735 27.9
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 牛乳	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	えんどう豆 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ レモン果汁 はくさい にんにく	パン【乳】 砂糖 でん粉 じゃがいも	オリーブ油	811 29.6
27日 (火)	ご飯 さばのみそ煮 ごま酢和え 豆腐とえのきのすまし汁 しそひじき 牛乳	さば みそ 豆腐	ひじき 牛乳	にんじん しその実 【小麦 大豆】	しょうが とうもろこし もやし たまねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 水あめ	ごま ごま油 大豆油	774 31.3
28日 (水)	ご飯 厚焼き卵 ひじきとれんこんの炒め煮 さつまいものみそ汁 牛乳	卵 【小麦 大豆】 さつまいも 【小麦 大豆】 みそ	ひじき 牛乳	にんじん ねぎ	れんこん かぶ たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 さつまいも	大豆油 ごま油	758 26.0 こんにやく
29日 (木)	昭和の日							
30日 (金)	ご飯 鶏肉とじゃがいものカレー煮 ベーコン入り野菜ソテー 煮干しのごまからめ 牛乳	鶏肉 ベーコン	煮干し 牛乳	にんじん トマトピューレー ピーマン	たまねぎ キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖	カレールウ 【小麦 りんご】 油 ごま	807 29.5

☐ 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。

