



れいわ3ねん 5がつこんだてよていひょう

美山学校給食センター

ひ (ようび)	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)	おもにからだのちようしを 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)	
3日 (月)	けんぼうきねんび				
4日 (火)	みどりのひ				
5日 (水)	こどものひ				
6日 (木)	①ごはん ②やしししゃも ③れんこんサラダ (●ばいせんごまドレッシング) ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②しししゃも ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③れんこん キャベツ とうもろこし ④だいこん にんじん こまつな	①ごはん ●ばいせんごまドレッシング 【ごま 大豆 小麦 りんご 卵】 ④さつまいも	566 23.0
7日 (金)	①むぎごはん ②ミニごぼてんのあまからに (●ミニごぼてん) ③じゃがいもとりにくのもの ④キャベツのしおこうじのため ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ③たまねぎ にんじん いんげん ④キャベツ こまつな	①ごはん むぎ ●でんぷん ●②③さとう ●④あぶら ③じゃがいも ④しおこうじ	670 28.6
10日 (月)	①コッパパン ②さけのムニエルふう ③タルタルソース ④ポテトリヨネーズ ⑤ジュリアンスープ ⑥ぎゅうにゅう	②さけ ④ベーコン ⑥ぎゅうにゅう	④パセリ ⑤たまねぎ にんじん ⑤だいこん はくさい	①パン【乳】 ②とうもろこしでんぷん ②④あぶら ③タルタルソース 【りんご 大豆】 ④じゃがいも	632 23.8
11日 (火)	①むぎごはん ②ハンバーグのおろしソースかけ (●ハンバーグ) ③くわがめのみんぴら ④いなかじる ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく ふたにく ③くわがめ ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん ●④たまねぎ ③ごぼう こんにゃく ③④にんじん ④はくさい ねぎ	①ごはん むぎ ②●でんぷん ●パンこ ②③さとう ③ごまあぶら	671 25.9
12日 (水)	うすあげのそぼろどん 【①ごはん ②そぼろどんのぐ】 ③きりぼしだいこんのはりはりあえ ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あぶらあげ みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②えだまめ ②④たまねぎ ③きゅうり きりぼしだいこん ④にんじん えのきたけ ねぎ ④ふ	①ごはん ②あぶら ②③さとう ③ごま ④ふ	616 24.7
13日 (木)	①ごはん ②いりどり ③にびたし ④ごまこんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④こんぶ かんてん 【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく ほししいたけ いんげん ③はくさい こまつな	①ごはん ②あぶら ②④さとう ④みずあめ ごま	560 23.4
14日 (金)	①ごはん ②いわしのかつおに ③にくじゃが ④やさいソテー ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし 【小麦 大豆】 ③ふたにく ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③たまねぎ いんげん こんにゃく ③④にんじん ④ほうれんそう キャベツ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③じゃがいも ③④あぶら	656 28.6

* _____は、そのほかのたべものです。【 】は、アレルギーです。

* 給食の『あぶら』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・ゼラチンの成分がふく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。

◎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
	618kcal	24.6g	17.7g	87.3g	2.4g

◎ドレッシング、調味料等の成分

6日	焙煎ごまドレッシング	大豆油 しょうゆ 醸造酢 砂糖 ごま 香辛料抽出物 しいたけエキス 食塩 卵黄 調味料 増粘剤 甘味料
10日	1食タルタルソース	菜種油 コーン油 パーム油 醸造酢 砂糖類(砂糖・水あめ) ビクルス 大豆粉 食塩 粉末状植物性たんぱく【大豆】 乾燥たまねぎ 香辛料 酵母エキス オニオンエキス レモン果汁 こんにゃく精粉 増粘多糖類 香辛料抽出物
20日	1食フレンチドレッシング	醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤 調味料 甘味料
28日	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

◎福井県の食材を使っています。

今月は… 米(ハナエチゼン) 古代米 麦 麦とろめん 打ち豆 めぎすフライ 塩こうじ です。



美山学校給食センター

ひ (ようび)	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)	
17日 (月)	①コッペパン ②ポークビーンズ ③ツナとキャベツのソテー (●ツナ) ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③しろいんげんまめ ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん セロリ ③キャベツ ④みかん (かん) ナタデココ ⑤パインアップル (かん)	①パン【乳】 ②じゃがいも さとう ③あぶら ●こめあぶら	663 26.7
18日 (火)	①むぎごはん ②とうもろこししゅうまい ③マーボーはるさめ ④こまつなと きりほしだいこんのおかか ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ とうふ ③ぶたにく みそ ④かつおぶし ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ③たまねぎ ④たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく ⑤にんじん ④こまつな きりほしだいこん	①ごはん むぎ ②パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん ぶたあぶら ③さとう ④はるさめ あぶら こまあぶら	663 21.4
19日 (水)	①ごはん ②ツナとあおなのいためもの (●ツナ) ③かんぴょうのもの ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ②ぶたにく あぶらあげ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②こまつな ③かんぴょう たけのこ いんげん ④にんじん ⑤だいこん はくさい たまねぎ ねぎ	①ごはん ●こめあぶら ②あぶら ③さとう	613 24.2
20日 (木)	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ゆでやさい ④フレンチドレッシング ⑤ちゅうかスープ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ⑤たまねぎ ③キャベツ きゅうり ⑥もやし にんじん なら	①ごはん ②あぶら ④フレンチドレッシング ⑤こまあぶら	580 22.7
21日 (金) 	①こだいまいごはん ②とりにくとこんにゃくのさっぱり ③むぎとろめんじる (●むぎとろめん) ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②こんにゃく しょうが にんにく ③たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ④トマト	①こだいまい ごはん ②さとう ●こむぎこ おおむぎこ やまいもこ	604 24.9
24日 (月)	①コッペパン ②とりにくのケチャップに ③ようふうスープ ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③はくさい セロリ にんじん ④パインアップル (かん)	①パン【乳】 ②さとう でんぷん ③じゃがいも	606 25.4
25日 (火)	①むぎごはん ②めぎすフライ ③とうふのごもくに ④チンゲンサイとキャベツのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②めぎす ③ぶたにく とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③もやし たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが ④にんじん ⑤キャベツ チンゲンサイ	①ごはん むぎ ②パンこ ③でんぷん ④あぶら ⑤さとう こまあぶら	657 27.4
26日 (水)	①ごはん ②ちくわとやさいのみそいため ③だいこんのそぼろに ④きゅうりつけ ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 みそ ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ たまねぎ ③にんじん ④だいこん <u>こんにゃく</u> しょうが いんげん ⑤きゅうり なす	①ごはん ②あぶら さとう ③でんぷん ④こま【小麦 大豆】	577 21.8
27日 (木)	①ごはん ②あつやきたまご ③ひじきのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ③うちまめ ひじき こおりとうふ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こんにゃく いんげん ④にんじん ⑤はくさい たまねぎ ほうれんそう	①ごはん ②だいずあぶら でんぷん ③さとう	576 23.8
28日 (金)	ソフトめんカレーソースかけ 〔①ソフトめん ②カレーソース〕 ③だいこんとかいそうのサラダ (●あおじそドレッシング) ④いりにほし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③わかめ ④にほし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ③にんじん ④だいこん	①ソフトめん ②じゃがいも あぶら カレールー【小麦 りんご】 ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	600 25.1
31日 (月)	①コッペパン ②キャベツメンチカツ ③もやしとコーンのソテー ④ミネストローネスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ③もやし とうもろこし ④にんじん ⑤たまねぎ ほうれんそう セロリ にんにく	①パン【乳】 ②パンこ こむぎこ さとう でんぷん とうもろこし だいずあぶら ポークオイル ③あぶら ④マカロニ じゃがいも	620 21.4

* _____ は、そのほかのたべものです。【 】は、アレルギーです。

* 給食の『あぶら』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・ゼラチンの成分がふく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。