



れいわ3ねん 10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)	
1日 (金)	①ごはん ②ぶたにくとやさいのみそいため ③だいがいも ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ しょうが ④にんじん たまねぎ ④にら たけのこ	①ごはん ②③あぶら さとう ③さつまいも ④はるさめ	654 18.3
4日 (月)	①コッパン ②チリコンカルネ(●チリソース) ③コーンチャウダー ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいず ③とりにく ③⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ②にんにく ③にんじん パセリ とうもろこし ④りんご	①パン【乳】 ②さとう ●チリソース【小麦 大豆 豚鶏 ごま】 ②③あぶら ③じゃがいも クリームポターージュのもと 【小麦 乳 大豆 豚】	727 31.3
5日 (火)	①むぎごはん ②いわしのかつおに ③ひじきとれんこんのいために ④こまつなのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし【小麦 大豆】 ③ひじき ちくわ【大豆 小麦】 ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③れんこん <u>こんにゃく</u> ③④にんじん ④こまつな だいこん えのきたけ	①ごはん むぎ ②でんぶん ②③さとう ③ごまあぶら	642 27.8
6日 (水)	①ごはん ②わふうにこみハンバーグ (●ハンバーグ) ③だいこんときゅうりのあえもの (■あおじそドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく ぶたにく ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ●④たまねぎ ③だいこん きゅうり ③④にんじん ④ねぎ	①ごはん ②さとう ②●でんぶん ●パンこ ■あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	607 23.1
7日 (木)	①ごはん ②さといもとりにくのにも ③キャベツとエリンギのいためもの ④つぼつけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②こんにゃく たまねぎ いんげん ②③にんじん ③キャベツ エリンギ ④だいこん	①ごはん ②さといも ②③あぶら ②④さとう	563 19.7
8日 (金)	ソフトめんぎのこカレーソースかけ (①ソフトめん) (②きのこカレーソース) ③ミニきなこあげパン ④チンゲンサイとキャベツのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③きなこ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ えのきたけ ひらたけ しょうが にんにく ②④にんじん ④キャベツ チンゲンサイ	①ソフトめん ②カレールウ【小麦 りんご】 ②③④あぶら ③パン【乳 卵 大豆】 さとう	709 25.4
11日 (月)	①コッパン ②にぼしのスナック ③ポテトチーズに ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②にぼし ③チーズ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ④キャベツ だいこん たまねぎ	①パン【乳】 ②こめこ ごま さとう あぶら ③じゃがいも	577 22.9
12日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③マーボーとうふ ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ ②③とうふ ③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③ねぎ しょうが にんにく ③④にんじん ④もやし にら	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ みすあめ ②③でんぶん さとう ③④あぶら	684 26.5
13日 (水)	①きのこごはん ②あつやきたまご ③はくさいのにびたし ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご【小麦】 ④ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	①えのきたけ ひらたけ ①④にんじん ③ほうれんそう はくさい ④だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	①ごはん むぎ ①②さとう ②でんぶん だいすあぶら	613 26.7
14日 (木)	①ごはん ②じゃがいもときりほしだいこんのもの ③キャベツとチンゲンサイのいためもの ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あつあげ ③ベーコン ④しらすほし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②きりほしだいこん いんげん ②③にんじん ③チンゲンサイ キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②③あぶら ②④さとう ④みすあめ	633 24.5
15日 (金)	あきやすみ				

* 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、調味料の中に鯖・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。
*ソフトめん製造工場では、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

4日	チリソース	トマトケチャップ トマトピューレー 玉ねぎ ねぎ 砂糖 トマトペースト 発酵調味料 ごま油 菜種油 大豆油 にんにく しょうが ラード 豆板醤 醤油 食塩 からスープ調味料 調味料(アミノ酸) 増粘剤(加工でん粉) 酸味料 香辛料抽出物
	クリームポターージュの素	小麦粉 ホエイパウダー バーム油 菜種油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物【大豆】 全粉乳 野菜パウダー(玉ねぎ 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
6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
21日	減塩和風ドレッシング	食用植物油 たまねぎ 糖類(砂糖・水あめ) たん白加水分解物 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 赤ヒーマン きのこエキス しょうが 増粘剤

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 ものになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (き)	
18日 (月)	あきやすみ				
19日 (火)	あきやすみ				
20日 (水)	ハヤシライス 〔①むぎごはん ②ハヤシシチュー〕 ③キャベツとコーンのソテー ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんにく トマトピューレー ②③にんじん ③キャベツ とうもろこし	①ごはん むぎ ②じゃがいも でんぷん ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら	669 23.4
21日 (木) ふるさと 給食の日	①ごはん ②にさば ③ほうれんそうのドレッシングあえ (●げんえんわふうドレッシング) ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④とりにく うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②④しょうが ③キャベツ ほうれんそう ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②さとう ●げんえんわふうドレッシング ④さつまいも	691 29.3
22日 (金)	①ごはん ②とりにくとじゃがいものスープに ③もやしのカレーソテー (●ウインナー) 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キャベツ たまねぎ にんじん ③もやし ピーマン ④パインアップル (かん)	①ごはん ②じゃがいも ③あぶら ●みずあめ でんぷん さとう	576 19.6
25日 (月) ① 秋ランチ (選択給食)	①コッペパン ②さけフライ ③もやしのいためもの ④コンソメスープ ⑤ぶどうゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②さけ ④とりにく ⑥ぎゅうにゅう	③もやし ③④にんじん ④たまねぎ ほうれんそう ⑤ぶどうかじゅう	①パン【乳】 ②パンこ こむぎこ ②③あぶら ④じゃがいも ⑤さとう	662 26.4
25日 (月) ②	①コッペパン ②さといもコロッケ ③もやしのいためもの ④コンソメスープ ⑤ぶどうゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②④とりにく ⑥ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ③もやし ③④にんじん ④ほうれんそう ⑤ぶどうかじゅう	①パン【乳】 ②さといも パンこ こむぎこ でんぷん ②③あぶら ②⑤さとう ④じゃがいも	637 23.0
26日 (火)	①ごはん ②ちくぜんに ③ごまあえ ④あじつけのり ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④のり かつおぶし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにゃく ほししいだけ にんじん だいこん れんこん ごぼう いんげん ③こまつな もやし	①ごはん ②あぶら ②③④さとう ③こま	573 21.9
27日 (水)	①ごはん ②ミニはんぺんのあまからに(●ミニはんぺん) ③じゃがいものきんぴら ④なめこじる ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ【小麦 大豆】 ③ぶたにく ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④だいこん なめこ えのきたけ はくさい ねぎ	①ごはん ②●③さとう ●でんぷん ●③あぶら ③じゃがいも	610 24.5
28日 (木)	①ごはん ②だいこんととりにくののもの ③キャベツとこまつなごまいりに ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく さつまあげ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん こんにゃく いんげん ②③にんじん ③キャベツ こまつな ④トマト	①ごはん ②あぶら ②③さとう ③こま ごまあぶら	546 19.7
29日 (金)	ツナそぼろどん 〔①むぎごはん ②ツナのいりに(●ツナ)〕 ③すましじる ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②③たまねぎ ③みずな はくさい にんじん ④みかん (かん) パインアップル (かん)	①ごはん むぎ ②あぶら さとう ●こめあぶら ③ふ	607 20.9

* 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、調味料の中に鯖・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。
 *ソフトめん製造工場では、そばを含む食品を製造しています。 *コロナの状況によって選択給食が中止になる場合があります。

◎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、打ち豆、豆腐、米粉 です。



◎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
629kcal	23.9g	16.9g	92.6g	2.3g