

令和3年 10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		130kcal たんぱく質(g) その他の食べ物
		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)	
1日 (金)	給食はありません							
4日 (月)	①コッペパン 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牛乳	②豚肉 大豆 ③鶏肉	③⑤牛乳	③④にんじん パセリ	②にんにく ②③たまねぎ ③とうもろこし ④りんご	①パン【乳】 ②砂糖 ●チリソース 【小麦 大豆 豚 鶏 ごま】 ③じゃがいも	②③油 ③ポタージュの素 【小麦 乳 大豆 豚】	960 39.4
5日 (火)	①麦ご飯 ②いわしのかつお煮 ③ひじきとれんこんの炒め煮 ④小松菜のみそ汁 ⑤牛乳	②いわし かつお節 【小麦 大豆】 ③ちくわ 【大豆 小麦】 ④油揚げ みそ	③ひじき ⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな	②レモン果汁 ③れんこん ④だいこん えのきたけ	①ご飯 麦 ②でん粉 ②③砂糖	③ごま油	802 33.2 ③こんにゃく
6日 (水)	①ご飯 ②和風煮込みハンバーグ (●ハンバーグ) ③大根ときゅうりの和え物 (◆青じそドレッシング) ④すまし汁 ⑤牛乳	●鶏肉 豚肉 ④豆腐	⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが ③だいこん きゅうり ●④たまねぎ	①ご飯 ●パン粉 ②砂糖 ②●でん粉	◆青じそ ドレッシング 【小麦 大豆】	756 27.3
7日 (木)	給食はありません							
8日 (金)	ソフト麺きのこカレーソースかけ ①ソフト麺 ②きのこカレーソース ③ミニきなこ揚げパン ④チンゲンサイとキャベツのソテー ⑤牛乳	②鶏肉 ③きな粉	⑤牛乳	②④にんじん ④チンゲンサイ	②たまねぎ えのきたけ ひらたけ しょうが にんにく ④キャベツ	①ソフト麺 ③パン 【乳 卵 大豆】 砂糖	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③④油	854 30.3
11日 (月)	①コッペパン ②煮干しのスナック ③ポテトチーズ煮 ④洋風スープ ⑤牛乳	④ベーコン	②煮干し ③チーズ ⑤牛乳	②④にんじん	④キャベツ だいこん たまねぎ	①パン【乳】 ②砂糖 米粉 ③じゃがいも	②ごま油	751 28.5
12日 (火)	①ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③マーボー豆腐 ④もやしとにらの炒め物 ⑤牛乳	②魚すり身 ②③豆腐 ③豚肉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④にら	②とうもろこし ②③たまねぎ ③しょうが にんにく ④もやし	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 水あめ ②③砂糖 でん粉	②ラード ③④油	863 32.0
13日 (水)	①きのこご飯 ②厚焼き卵 ③白菜の煮浸し ④豚汁 ⑤牛乳	①油揚げ ②卵【小麦】 ④豚肉 みそ	⑤牛乳	①④にんじん ③ほうれんそう	①えのきたけ ひらたけ ③はくさい ④だいこん たまねぎ しょうが	①ご飯 麦 ①②砂糖 ②でん粉	②大豆油	773 32.1
14日 (木)	①ご飯 ②じゃがいもと切干し大根の煮物 ③キャベツとチンゲンサイの炒め物 ④小魚佃煮 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②鶏肉 厚揚げ ③ベーコン	④しらす干し 寒天 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②いんげん ②③にんじん ③チンゲンサイ	②切干しだいこん ③キャベツ	①ご飯 ②じゃがいも ②④砂糖 ④水あめ	②③油	859 32.4
15日 (金)	秋休み							

* [] 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、調味料の中に鯖・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。

*ソフト麺製造工場では、そばを含む食品を製造しています。

◎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 納豆 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
	799kcal	29.2g	19.7g	122.3g	2.8g



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		たんぱく質(g) その他の食べ物	
		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)		
18日 (月)		秋休み							
19日 (火)		秋休み							
20日 (水)	ハヤシライス ①麦ご飯 ②ハヤシチュー ③キャベツとコーンのソテー ④いり煮干し ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②トマトピューレ ②③にんじん	②たまねぎ にんにく ③キャベツ とうもろこし	①ご飯 麦 ②じゃがいも でん粉	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③油	829 28.0	
21日 (木) 	①ご飯 ②煮鯖 ③ほうれんそうのドレッシング和え (●減塩和風ドレッシング) ④打ち豆汁 ⑤牛乳	②さば ④鶏肉 打ち豆 みそ	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	②④しょうが ③キャベツ ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④さつまいも	●減塩和風 ドレッシング	863 35.1	
22日 (金)	①ご飯 ②鶏肉とじゃがいものスープ煮 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牛乳	②●鶏肉	⑤牛乳	②にんじん ③ピーマン	②キャベツ たまねぎ ③もやし ④パインアップル (缶)	①ご飯 ②じゃがいも ●水あめ でん粉 砂糖	③油	730 23.4	
25日 (月) ① 	①コッペパン ②鮭フライ ③もやしの炒め物 ④コンソメスープ ⑤ぶどうゼリー ⑥牛乳	②さけ ④鶏肉	⑥牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	③もやし ④たまねぎ ⑤ぶどう果汁	①パン【乳】 ②パン粉 小麦粉 ④じゃがいも ⑤砂糖	②③油	842 33.4	
25日 (月) ②	①コッペパン ②里いもコロッケ ③もやしの炒め物 ④コンソメスープ ⑤ぶどうゼリー ⑥牛乳	②④鶏肉	⑥牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	②④たまねぎ ③もやし ⑤ぶどう果汁	①パン【乳】 ②パン粉 小麦粉 でん粉 さといも ④じゃがいも ②⑤砂糖	②③油	810 29.3	
26日 (火)	①ご飯 ②納豆(●納豆のたれ) ③筑前煮 ④ごま和え ⑤牛乳	②納豆 ③鶏肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④こまつな	③乾しいたけ だいこん れんこん こぼろ ④もやし	①ご飯 ③④砂糖 ●納豆のたれ 【小麦 大豆 鯖】	③油 ④ごま	785 31.8 ②ごまにゃ	
27日 (水)	①ご飯 ②ミニはんぺんの甘辛煮 (●ミニはんぺん) ③じゃがいものきんぴら ④なめこ汁 ⑤牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ③豚肉 ④みそ	⑤牛乳	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 ④ねぎ	①ご飯 ②●③砂糖 ●でん粉 ③じゃがいも	●③油	746 27.6	
28日 (木)	①ご飯 ②大根と鶏肉の煮物 ③キャベツと小松菜のごま炒り煮 ④トマト ⑤牛乳	②鶏肉 ③さつまいも揚げ 【小麦 大豆】	⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん ③こまつな ④トマト	②だいこん ③キャベツ	①ご飯 ②③砂糖	②油 ③ごま ごま油	684 23.4 ②ごまにゃ	
29日 (金)	ツナそぼろ丼 ①麦ご飯 ②ツナの炒り煮(●ツナ) ③すまし汁 ④フルーツミックス ⑤牛乳	●まぐろ	⑤牛乳	③水菜 にんじん	②しょうが ②③たまねぎ ③はくさい ④みかん (缶) パインアップル (缶)	①ご飯 麦 ②砂糖 ③ふ	②油 ●米油	771 25.4	

* はその他の食べ物です。【 】は、アレルギーです。

* 練り製品には、調味料の中に鯖・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。

* 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。

* 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

* ソフト麺製造工場では、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 玉ねぎ ねぎ 砂糖 トマトペースト 発酵調味料 植物油脂 ニンニク 生姜 ラード 豆板醤 しょうゆ 塩 がらスープ調味料
	ポタージュの素 (クリームポタージュ)	小麦粉 ホエイパウダー パーム油 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 テキストリン 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	水あめ 砂糖 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 玉ねぎ 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 酵母パウダー 赤ピーマン きのごエキス しょうが 増粘剤 水
26日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【さば】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢