

令和3年 11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		1食分 (kcal) たんぱく質(g) その他の食料
		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 (月)	①コッパン ②飛魚フライ ③ピーマン入り野菜炒め ④かみかみチップ ⑤牛乳	②とびうお ③豚肉	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	③にんじん ピーマン	③キャベツ たまねぎ	①パン【乳】 ②パン粉 でん粉 ④砂糖 ③ピーマン	②③油 ④ごま	859 36.8
2日 (火)	①ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤牛乳	②魚すり身 ③豚肉 みそ ④ベーコン ②④豆腐	④わかめ ⑤牛乳	③ピーマン ③④にんじん	②とうもろこし ②③④たまねぎ ③キャベツ たけのこ しょうが にんにく ④はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 ②③砂糖	②ラード ③油	774 25.9
3日 (水)	文化の日							
4日 (木)	①ご飯 ②ちくわのごま衣揚げ ③豚肉とれんこんの炒め物 ④みそ汁 ⑤牛乳	②ちくわ 【大豆 小麦】 ③豚肉 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③れんこん ④はくさい だいこん えのきだけ ④ねぎ	①ご飯 ②小麦粉 ③砂糖	②ごま ②③油	830 30.1 ③こんにゃく
5日 (金) <small>秋たっぶり給食の日</small>	①麦ご飯 ②いわしの梅煮 ③高野豆腐のすきやき風煮 ④小松菜の炒め物 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ③豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	③にんじん ④こまつな	②梅肉 ③たまねぎ はくさい ④キャベツ ③ねぎ	①ご飯 麦 ②でん粉 ②③砂糖	③油 ④ごま油	829 34.6 ③こんにゃく
8日 (月)	大豆入りドライカレーサンド (①コッパン ②大豆入りドライカレー) ③かぶと白菜のスープ煮 ④いり煮干し ⑤牛乳	②大豆 豚肉 ③鶏肉	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん	②③たまねぎ ③はくさい かぶ	①パン【乳】 ②小麦粉 ③じゃがいも	②③油	795 35.2
9日 (火)	①麦ご飯 ②厚焼き卵 ③大根と里いものうま煮 ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②卵【小麦】 ③豚肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん	③だいこん しょうが ④きゅうり なす	①ご飯 麦 ②でん粉 ③さといも ②③砂糖	②大豆油 ②③油 ④ごま 【小麦 大豆】	780 28.2 ③こんにゃく
10日 (水)	①ご飯 ②ミニごぼう天の甘辛煮 (●ミニごぼう天) ③煮浸し ④けんちん汁 ⑤牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ④鶏肉 豆腐	⑤牛乳	③ほうれんそう ④にんじん ④ねぎ	●ごぼう ③はくさい ④だいこん	①ご飯 ②●砂糖 ●でん粉	●油 ④ごま油	687 28.2 ④こんにゃく
11日 (木)	①ご飯 ②豚肉と中あげのみそ炒め ③いかとじゃがいもの煮物 ④秋トマト ⑤牛乳	②豚肉 厚揚げ みそ ③いか	⑤牛乳	②にんじん いんげん ④トマト	②キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	①ご飯 ②③砂糖 ③じゃがいも	②油	772 29.9
12日 (金) <small>歯(は)っぴー給食の日</small>	①ご飯 ②焼きししゃも ③切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ④打ち豆汁 ⑤牛乳	②ししゃも ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④打ち豆 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	③切干しだいこん ④だいこん	①ご飯 ③砂糖 ④さつまいも	③ごま ごま油	775 31.5

*【 】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。

*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。

*給食の油は、菜種油を使用しています。

福井県の食材を使っています。今月は

米(いちほまれ、ハナエチゼン) 古代米 米粉 麦 県産小麦粉(ふくこむぎ) 入りコッパン 大豆 打ち豆 豆腐 チキンカツ
飛魚フライ 甘えびのから揚げ しいら きな粉クリーム大福(福井県産きな粉使用) うららのドレッシング 塩こうじ
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
	795Kcal	31.4g	19.5g	119.4g	3.2g

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		1食分 (kcal) 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)	
15日 (月)	①コッペパン ②ポークビーンズ ③小松菜ともやしの炒め物 ④フルーツミックス ⑤牛乳	②白いんげん豆 豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん ③こまつな	②たまねぎ セロリ ③もやし ④みかん (缶) パインアップル (缶)	①パン【乳】 ②じゃがいも 砂糖	②③油	814 31.5
16日 (火)	①ご飯 ②野菜ボールの含め煮 (●野菜ボール) ③フリフリこんにゃく中華炒め ④春雨スープ ⑤牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ③鶏肉	⑤牛乳	●③④にんじん ③チンゲンサイ	●ごぼう ③たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく ④もやし たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②●③砂糖 ●③でん粉 ④春雨	③油 ③ごま油	728 27.6 ③こんにゃく
17日 (水)	①麦ご飯 ②しいらのココロ揚げ ③青菜のおかか炒め ④豚汁 ⑤牛乳	②しいら ③かつお節 ④豚肉 油揚げ みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	③キャベツ ④だいこん たまねぎ しょうが ④ねぎ	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉 ④さつまいも	②油 ③ごま油	840 36.4
18日 (木)	①ご飯 ②じゃがいもの塩こうじ煮 ③ごま和え ④小魚佃煮 ⑤牛乳	②鶏肉 ④しらす干し 寒天 ⑤牛乳	④しらす干し 寒天 ⑤牛乳	②いんげん にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ しょうが ③はくさい	①ご飯 ②じゃがいも 塩こうじ ②③④砂糖 ④水あめ	②油 ③ごま	767 28.0 ②こんにゃく
19日 (金) 	福井のソースチキンカツ丼 (①麦ご飯 ②ソースチキンカツ ③かぶとじゃこの炒め物 ④地場野菜のすまし汁 ⑤きなこクリーム大福 ⑥牛乳)	②鶏肉【大豆】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤きな粉	③ちりめんじゃこ ⑥牛乳	③かぶの葉 ④にんじん みつば	③かぶ レモン果汁 ④たまねぎ えのきたけ	①ご飯 麦 ②パン粉 ④麩 ⑤もち粉 黒蜜 ②⑤砂糖 ④⑤でん粉	②油 ③ごま油 ⑤ホイップクリーム 【乳 大豆】	877 33.4
22日 (月) 	①県産小麦入りコッペパン ②肉団子 ③きゅうふくとカーボネロのサラダ (●うらのドレッシング) ⑤里芋の米粉クリームスープ ⑥牛乳	②豚肉 鶏肉 ⑤ベーコン	⑤チーズ ⑤⑥牛乳	②⑤たまねぎ ③きゅうふく (にんじん) カーボネロ (黒キャベツ) ⑤チンゲンサイ にんじん	③キャベツ	①パン【乳】 ②パン粉【大豆】 でん粉 砂糖 ⑤さといも 米粉	②ラード ●うらのドレッシング (小麦 大豆) ⑤バター 生クリーム	857 33.8
23日 (火)	勤労感謝の日							
24日 (水) 	①あげご飯 ②煮鯖 ③ふるさと汁 ④りんご ⑤牛乳	①厚揚げ ②さば ③みそ	⑤牛乳	①③にんじん	②しょうが ③だいこん はくさい まいたけ ④りんご ④ねぎ	①ご飯 ①②砂糖 ③じゃがいも		811 31.8
25日 (木) 	手巻き寿司 (①酢飯 ②ウィンナー ③ツナの炒り煮 (●ツナ) ④焼きのり ⑤煮浸し ⑥かきたま汁 ⑦牛乳)	②鶏肉 ●まぐろ ⑥卵	④のり ⑦牛乳	⑤こまつな ⑤⑥にんじん	③しょうが ⑤はくさい ⑥たまねぎ	①ご飯 ②水あめ ①②③砂糖 ⑥麩 ②⑥でん粉	●米油 ②とうもろこし油	844 32.3
26日 (金) 	①古代米ご飯 ②甘えびのから揚げ ③小松菜とコーンの炒め物 ④さつまい ⑤牛乳	②甘えび ④鶏肉 みそ	⑤牛乳	③こまつな ④にんじん	③とうもろこし ④だいこん しょうが ④ねぎ	①ご飯 古代米 ②でん粉 ④さつまいも	②③油	745 30.1
29日 (月)	①コッペパン ②鶏肉と野菜のケチャップ煮 ③洋風スープ ④りんご ⑤牛乳	②鶏肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②ピーマン ③にんじん	②③たまねぎ ③キャベツ セロリ ④りんご	①パン【乳】 ②砂糖 でん粉 ③じゃがいも		750 31.5
30日 (火)	ソフト麺カレーソースかけ (①ソフト麺 ②カレーソース) ③大根と水菜のサラダ (●減塩和風ドレッシング) ④味付け煮干し ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ③越前みずな	②たまねぎ しょうが にんにく ③だいこん	①ソフト麺 ②じゃがいも ④砂糖	②油 カレールウ 【小麦 りんご】 ●減塩和風ドレッシング	767 30.7

*【 】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。

*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。

*給食の油は、菜種油を使用しています。

＜ドレッシング、調味料等の成分＞

22日 うらのドレッシング・・・しょうゆ 砂糖 醸造酢 食用ごま油 梅干し らっきょう酢漬

30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) たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン
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 きのごエキス しょうが 増粘剤