



# 令和3年 5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
3日(月)	憲法記念日							
4日(火)	みどりの日							
5日(水)	こどもの日							
6日(木) 歯(は)ッピー給食の日	①ごはん ②焼きししゃも ③れんこんサラダ(●焙煎ごまドレッシング) ④みそ汁 ⑤牛乳	②ししゃも ④油揚げ みそ	⑤牛乳	④にんじん こまつな	③れんこん キャベツ とうもろこし ④だいこん	①ご飯 ④さつまいも	●焙煎ごまドレッシング 【ごま 卵 大豆 小麦 りんご】	738 29.4
7日(金)	①麦ご飯 ②ミニごぼう天の甘辛煮(●ミニごぼう天) ③じゃがいもと鶏肉の煮物 ④キャベツの塩こうじ炒め ⑤牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ③鶏肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④こまつな	●ごぼう ③たまねぎ ④キャベツ	①ご飯 麦 ●でん粉 ●②③さとう ③じゃがいも ④塩こうじ	●④油	836 33.0
10日(月) 東京オリンピック・パラリンピック	①コッペパン ②鮭のムニエル風 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牛乳	②鮭 ④ベーコン	⑥牛乳	④パセリ ④⑤にんじん	④⑤たまねぎ ⑤だいこん はくさい	①パン【乳】 ②コーンスターチ ④じゃがいも	②④油 ③タルタルソース 【りんご 大豆】	809 30.5
11日(火)	①麦ご飯 ②ハンバーグのおろしソースかけ(●ハンバーグ) ③茎わかめのきんぴら ④田舎汁 ⑤牛乳	●鶏肉 豚肉 ④打ち豆 みそ	③くわわかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②だいこん ③ごぼう ●④たまねぎ ④はくさい ④ねぎ	①ご飯 麦 ●②でん粉 ②③砂糖 ●パン粉	③ごま油	869 31.8 ③こんにゃく
12日(水)	油揚げのそぼろ丼 ①ご飯 ②油揚げのそぼろ丼の具 ③切干し大根のほりはり和え ④すまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 油揚げ みそ	④わかめ ⑤牛乳	④にんじん	②④たまねぎ ②えだまめ ③きゅうり 切干しだいこん ④えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ④麩	②油 ③ごま	790 29.3
13日(木)	①ご飯 ②炒り鶏 ③煮浸し ④ごま昆布 ⑤牛乳	②鶏肉 ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ⑤牛乳	④昆布 寒天 【小麦 大豆】 ⑤牛乳	②にんじん いんげん ③こまつな	②ごぼう たけのこ れんこん 乾しいたけ ③はくさい	①ご飯 ②④砂糖 ④水あめ	②油 ④ごま	723 28.1 ②こんにゃく
14日(金)	①ごはん ②いわしのかつお煮 ③肉じゃが ④野菜ソテー ⑤牛乳	②いわし かつお節 【小麦 大豆】 ③豚肉	⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん ④ほうれんそう	②レモン果汁 ③たまねぎ ④キャベツ	①ご飯 ②③砂糖 ②でん粉 ③じゃがいも	③④油	841 35.0 ③こんにゃく

※ [ ] 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。

※ソフト麺工場では、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

6日(木)	焙煎ごまドレッシング	大豆油 砂糖類 醸造酢 砂糖 しょうゆ ごま 香辛料抽出物 しいたけエキス 加工でん粉 酵母エキスパウダー 食塩 卵黄 調味料 増粘剤 甘味料
10日(月)	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(木)	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(金)	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

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
	792kcal	30.1g	20.5g	117.8g	2.9g

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(ハナエチゼン) 麦 麦とろ麺 打ち豆 めぎすフライ 古代米 塩こうじ 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		I7料 - (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)	
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牛乳	②白いんげん豆 豚肉 ●まぐろ	⑤牛乳	②にんじん	②たまねぎ セロリ ③キャベツ 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 ●米油	861 33.6 ④ナタデココ
18日 (火)	①麦ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③マーボー春雨 ④小松菜と切干し大根のおかか煮 ⑤牛乳	②魚すり身 とうふ ③豚肉 みそ ④かつお節	⑤牛乳	④こまつな ③④にんじん ③ねぎ	②とうもろこし ②③たまねぎ ③たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく ④切干しだいこん	①ご飯 麦 ②パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ ②③砂糖 ③春雨	③油 ごま油 ②ラード	865 26.5
19日 (水)	①ご飯 ②ツナと青菜の炒め煮(●ツナ) ③かんぴょうの煮物 ④みそ汁 ⑤牛乳	●まぐろ ③豚肉 油揚げ ④みそ	⑤牛乳	②こまつな ③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	③かんぴょう たけのこ ④はくさい だいこん たまねぎ	①ご飯 ③砂糖	②③油 ●米油	785 29.1
20日 (木)	①ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③茹で野菜 ④フレンチドレッシング ⑤中華スープ ⑥牛乳	②豚肉	⑥牛乳	⑤にら にんじん	②⑥たまねぎ ②しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり ⑤もやし	①ご飯 ④フレンチドレッシング ⑤ごま油	②油 ⑤ごま油	740 27.4
21日 (金) ふるさと給食の 	①古代米ご飯 ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③麦とろ蕎麦汁(●麦とろ蕎麦) ④トマト ⑤牛乳	②鶏肉 ③かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤牛乳	③にんじん ④トマト ③ねぎ	②しょうが にんにく ③たまねぎ えのきたけ	①古代米 ご飯 ②砂糖 ③小麦粉 大麦粉 山芋粉		723 29.6 ②こんにゃく
24日 (月)	①コッペパン ②鶏肉のケチャップ煮 ③洋風スープ ④パインアップル ⑤牛乳	②鶏肉	⑤牛乳	③にんじん	②③たまねぎ ③はくさい セロリ ④パインアップル(缶)	①パン【乳】 ②砂糖 でん粉 ③じゃがいも		794 32.0
25日 (火)	①麦ご飯 ②めぎすフライ ③豆腐の五目煮 ④チンゲンサイとキャベツのソテー ⑤牛乳	②めぎす ③豆腐 豚肉	⑤牛乳	③④にんじん ④チンゲンサイ ③ねぎ	③もやし たけのこ 乾しいたけ しょうが ④キャベツ	①ご飯 麦 ②パン粉 ②③でん粉 ③砂糖	②③④油 ③ごま油	844 33.5
26日 (水)	①ご飯 ②ちくわと野菜のみそ炒め ③大根のそぼろ煮 ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②ちくわ 【小麦 大豆】 みそ ③鶏肉	⑤牛乳	②③にんじん ③いんげん	②キャベツ たまねぎ ③だいこん しょうが ④きゅうり なす	①ご飯 ②③砂糖 ③でん粉	②③油 ④ごま【小麦 大豆】	739 26.6 ③こんにゃく
27日 (木)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③ひじきの炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	②たまご 【小麦】 ③打ち豆 凍り豆腐 ④みそ	③ひじき ⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん ④ほうれんそう	④はくさい たまねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ②でん粉	②大豆油 油	736 28.6 ③こんにゃく
28日 (金)	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大根と海藻のサラダ(●青じそドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉	③わかめ ④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん	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	②油 カレールウ 【小麦 りんご】 ●青じそドレッシング 【小麦 大豆】	735 30.7
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牛乳	②豚肉 鶏肉 ④ベーコン	⑤牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	②キャベツ ③もやし とうもろこし ④たまねぎ セロリ にんにく	①パン【乳】 ②パン粉 小麦粉でん粉 砂糖 コーンフラワー ④マカロニ じゃがいも	②大豆油 ポークオイル ②③④油	823 28.0

※   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。

※ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。