

れいわ3ねん 6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 ととのえるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (き)	
1日 (火)	ポークやきにくどん 〔①ごはん ②にくいため〕 ③みそしる ④えだまめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ なら しょうが ③えのきたけ はくさい にんじん ねぎ ④えだまめ	①ごはん ②あぶら さとう ③じゃがいも	600 26.4
 2日 (水)	①ごはん ②だいすとこんさいのもの ③こまつなのいためもの ④ひじきとツナのつくだに(●ツナ) ⑤ぎゅうにゅう	②だいす おおりとうふ ぶたにく ④ひじき ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②れんこん こんにゃく いんげん ③こまつな キャベツ ②③にんじん	①ごはん ②④さとう ③あぶら ●こめあぶら ④ごま	644 27.9
3日 (木)	①ごはん ②いわしのうめに ③ごまあえ ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ④とうふ たまご ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③ほうれんそう もやし ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ③ごま ②③さとう ④ふ ②④でんぷん	574 25.6
4日 (金)	①ごはん ②まいフライ ③くわかめのきんぴら ④ぶたじる ⑤あまなつゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②まい ③くわかめ ④ぶたにく みそ ⑥ぎゅうにゅう	③こんにゃく たけのこ ④だいこん たまねぎ しょうが ねぎ ③④にんじん ⑤あまなつ	①ごはん ②あぶら パンこ でんぷん ③ごま ごまあぶら ③⑤さとう	643 25.1
 7日 (月)	 ①コッパン ②にほしのスナック ③やさいのスープに ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②にほし ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③キャベツ かぶ たまねぎ かぶのは ④ミニトマト	①パン【乳】 ②こめこ ごま さとう ②③あぶら ③じゃがいも	599 22.2
8日 (火)	①むぎごはん ②とりにくのからあげ ③チンゲンサイのいためもの ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ チンゲンサイ とうもろこし ④はくさん にんじん たまねぎ なら	①ごはん むぎ ②でんぷん ②③あぶら	605 26.3
9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こまつなのびたし ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ【小麦 大豆】 ④とりにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④だいこん ねぎ しょうが ③④にんじん	①ごはん ②●さとう ④さつまいも ●でんぷん あぶら	587 25.3
10日 (木)	①ごはん ②さばのみそに ③にくじゃが ④おひたし ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③たまねぎ にんじん こんにゃく ④こまつな きりぼしだいこん	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも あぶら	681 28.9
11日 (金)	ソフトめんミートソースかけ 〔①ソフトめん ②ミートソース〕 ③ミニきなこ揚げパン ④キャベツのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③きなこ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー ②④にんじん ④キャベツ	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦 ごま】 でんぷん ③パン【乳 卵 大豆】 さとう ②③④あぶら	775 27.2

* _____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
	623kcal	25.1 g	17.5 g	88.2 g	2.2 g

◎ドレッシング、調味料等の成分

16日(水)	コールスロドレッシング	食用植物油 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム 加工でんぷん) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
21日(月)	1食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
23日(水)	1食だししょうゆ	しょうゆ 砂糖・異性化液糖 食塩 みりん かつお節粉末 さば節粉末 煮干し粉末 調味料(アミノ酸等) 酒精 カラメル色素 酸味料
29日(火)	減塩和風ドレッシング	食用植物性油脂 玉ねぎ 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 赤ピーマン きのことエキス しょうが 増粘剤

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)	
14日 (月)	①コッペパン ②とりにくのケチャップに ③やさいスープ ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②ひらたけ ③みずな にんじん キャベツ ②③たまねぎ 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	586 29.7
15日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③マーボー豆腐 ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ ③ぶたにく みそ ②③とうふ 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 ④もやし にら ③④にんじん	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ みずあめ ②③でんぷん さとう ③④あぶら	651 24.3
16日 (水)	カレーライス 〔①むぎごはん ②カレーシチュー〕 ③やさいサラダ(●コールスロードレッシング) ④あじつけにぼし 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 しょうが にんにく ③キャベツ とうもろこし ②③にんじん	①ごはん むぎ ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ③コールスロードレッシング ④さとう	666 22.4
ふるさと 給食の日  17日 (木)	朝倉ゆめまるランチ かきあげどん 〔①ごはん ②かきあげ〕 ③あおなのキャベツのしおこうじいため ④まめまめみそしる ⑤はぶたえもち ⑥ぎゅうにゅう	④うちまめ だいず みそ ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ ごぼう ②③④にんじん ③こまつな キャベツ ④だいこん ねぎ	①ごはん ②こむぎこ でんぷん ③しおこうじ ②③あぶら ②⑤さとう ④さつまいも ⑤もちごめ みずあめ	658 19.8
18日 (金)	①ごはん ②さわらのしおやき ③にしょくごまいりに ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ④かまぼこ【小麦 大豆】 わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③きりぼしだいこん こまつな ④たまねぎ ひらたけ ねぎ ③④にんじん	①ごはん ③ごまあぶら さとう ごま ④ふ	539 23.5
21日 (月)	①こがたコッペパン ②プレーンオムレツ ③スパゲッティナポリタン ④ゆでやさい ⑤あおじそドレッシング ⑥ぎゅうにゅう	②たまご【大豆】 ③ぶたにく ⑥ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん トマト(かん) ピーマン にんにく ④キャベツ きゅうり	①パン【乳】 ②でんぷん ③スパゲッティ ②③あぶら ⑤あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	590 25.0
22日 (火)	①ごはん ②とりにくとこんにゃくのさっぱり ③すましじる ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにゃく しょうが にんにく ③だいこん にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ ④トマト	①ごはん ②さとう	578 23.7
23日 (水)	①むぎいりゆかりごはん ②とうふ ③だししょうゆ ④じゃがいものそぼろに ⑤こまつなのおかかいため ⑥ぎゅうにゅう	②とうふ ④ぶたにく ⑤かつおぶし ⑥ぎゅうにゅう	①しそ ④たまねぎ しょうが ④⑤にんじん ⑤はくさい こまつな	①ごはん むぎ ③だししょうゆ【鯖 小麦 大豆】 ④じゃがいも さとう あぶら ⑤ごまあぶら	673 24.7
24日 (木)	①ごはん ②あげとやさいのちゅうかふう ③キャベツとエリンギのいためもの ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ぶたにく ③ベーコン ④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ たけのこ はくさい しょうが ②③にんじん ③キャベツ エリンギ	①ごはん ②④さとう ②ごまあぶら でんぷん ②③あぶら ④みずあめ	621 28.7
25日 (金)	①ごはん ②しいらのココロあげ ③れんこんのきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③ぶたにく ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③れんこん ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ えのきだけ	①ごはん ②あぶら でんぷん ②③さとう ③ごまあぶら ごま ④じゃがいも	615 28.2
28日 (月)	①コッペパン ②ウィンナーいりカレーソテー(●ウィンナー) ③ぐだくさんスープ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	●③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②もやし キャベツ ③たまねぎ にんじん セロリ ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①パン【乳】 ②あぶら ●さとう みずあめ でんぷん ③じゃがいも	563 22.4
29日 (火)	①むぎごはん ②にこみハンバーグ(●ハンバーグ) ③もやしとコーンのドレッシングあえ (■げんえんわふうドレッシング) ④いろいろやさいのすましじる ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③もやし とうもろこし ④にんじん ひらたけ みつば ●④たまねぎ	①ごはん むぎ ②さとう ●パンこ でんぷん ■げんえんわふうドレッシング ④ふ	657 24.1
30日 (水)	①ごはん ②かぼちゃのもの ③はくさいとこまつなのびたし ④にぼしのごまからめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ③こまつな はくさい	①ごはん ④ごま ②④さとう	595 25.3

* _____ 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。

◎福井県の食材を使っています。
今月は… 米(ハナエチゼン) 豆腐 麦 発芽大豆 大豆 打ち豆 米粉 まだいフライ しいら 羽二重餅

です。

