



# 令和3年 6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) 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 (火)	ポーク焼き肉丼 ①ご飯 ②肉炒め ③みそ汁 ④枝豆 ⑤牛乳	②豚肉 ③豆腐 みそ	⑤牛乳	②にら ③にんじん	②たまねぎ しょうが ③えのきたけ はくさい ④えだまめ ③ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ③じゃがいも	②油	769 31.8
2日 (水) 鉄たっぶり 給食の日	①ご飯 ②大豆と根菜の煮物 ③小松菜の炒め物 ④ひじきとツナのつくた煮(●ツナ) ⑤牛乳	②大豆 凍り豆腐 豚肉 ●まぐろ	④ひじき ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②れんこん ③キャベツ	①ご飯 ②④砂糖	③油 ●米油 ④ごま	822 33.8 ②こんにゃく
3日 (木)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③ごま和え ④かきたま汁 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ④豆腐 卵	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④ねぎ	②梅肉 ③もやし ④たまねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ②④でん粉 ④麩	③ごま	745 31.6
4日 (金)	①ご飯 ②真鯛フライ ③茎わかめのきんぴら ④豚汁 ⑤甘夏ゼリー ⑥牛乳	②まだい ④豚肉 みそ	③茎わかめ ⑥牛乳	③④にんじん	③たけのこ ④だいこん たまねぎ しょうが ⑤甘夏 ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 でん粉 ③⑤砂糖	②油 ③ごま ごま油	815 31.4 ③こんにゃく
7日 (月) 歯(は)っぴー 給食の日	石塚左玄まるごと給食 ①コッパン ②煮干しのスナック ③野菜のスープ煮 ④ミニトマト ⑤牛乳	②煮干し ③ベーコン	⑤牛乳	②③にんじん ④ミニトマト	③キャベツ かぶ かぶの葉 たまねぎ	①パン【乳】 ②米粉 砂糖 ③じゃがいも	②ごま ②③油	776 28.0
8日 (火)	①麦ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③チンゲンサイの炒め物 ④わかめスープ ⑤牛乳	②鶏肉	④わかめ ⑤牛乳	③チンゲンサイ ④にんじん にら	③キャベツ とうもろこし ④はくさい たまねぎ	①ご飯 麦 ②でん粉	②③油	788 32.9
9日 (水)	①ご飯 ②ミニはんぺんの甘辛煮(●ミニはんぺん) ③小松菜の煮浸し ④さつま汁 ⑤牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ④鶏肉 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	④だいこん しょうが	①ご飯 ②●砂糖 ●でん粉 ④さつまいも	●油	745 31.6
10日 (木)	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③肉じゃが ④おひたし ⑤牛乳	②さば みそ ③豚肉	⑤牛乳	③にんじん ④こまつな	②しょうが ③たまねぎ ④切干しだいこん	①ご飯 ②③砂糖 ③じゃがいも	③油	880 36.1 ③こんにゃく
11日 (金)	ソフト麺のミートソースがけ ①ソフト麺 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牛乳	②豚肉 ③きなこ ④ベーコン	⑤牛乳	②トマトピューレー ②④にんじん	②しょうが にんにく たまねぎ ④キャベツ	①ソフト麺 ②でん粉 ③パン 【乳 卵 大豆】 砂糖	②ハヤシルウ 【小麦 ごま】 ②③④油	948 33.2

※ [ ]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

### 16日(水) コールスロードレッシング

食用植物油 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 レモン果汁 パインアップル果汁 酵母エキスパウダー  
オニオンエキス 香辛料 増粘剤 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

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(キサンタンガム、加工でん粉) 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

食用植物油 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(キサンタンガム)

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
	800kcal	30.8g	20.4g	119.3g	2.7g

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		I材料-(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)	
14日 (月)	①コッペパン ②鶏肉のケチャップ煮 ③野菜スープ ④パインアップル ⑤牛乳	②鶏肉 ③ベーコン	⑤牛乳	③水菜 にんじん	②ひらたけ ②③たまねぎ ③キャベツ 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		766 37.5
15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 ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ ②③砂糖 でん粉	②ラード ③④油	845 29.9
16日 (水)	カレーライス (①麦ご飯 ②カレシチュー ③野菜サラダ(●コールスロートレッシング) 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	②たまねぎ しょうが 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	②油 カレールウ 【小麦 りんご】 ●コールスロートレッシング ④砂糖	850 27.0
17日 (木)	朝食ゆめまるランチ かき揚げ丼 (①ご飯 ②かき揚げ ③青菜とキャベツの塩こうじ炒め ④まめまめみそ汁 ⑤羽二重もち ⑥牛乳) ふるさと給食の日	④打ち豆 大豆 みそ	⑥牛乳	②ごぼう ②③④にんじん ③こまつな ④ねぎ	②たまねぎ ③キャベツ ④だいこん	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 ②④さつまいも ②⑤砂糖 ③塩こうじ ⑤もち米 水あめ	②③油	837 23.6
18日 (金)	①ご飯 ②さわらの塩焼き ③二色ごま炒り煮 ④すまし汁 ⑤牛乳	②さわら ④かまぼこ 【小麦 大豆】	④わかめ 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ひらたけ たまねぎ	①ご飯 ③砂糖 ④麩	③ごま油 ごま	706 29.2
21日 (月)	①小型コッペパン ②プレーンオムレツ ③スパゲッティナポリタン ④茹で野菜 ⑤青じそドレッシング ⑥牛乳	②卵【大豆】 ③豚肉	⑥牛乳	③にんじん トマト(缶) ピーマン	③たまねぎ にんにく ④キャベツ きゅうり	①パン【乳】 ②でん粉 ③スパゲッティ	②③油 ⑤青じそ ドレッシング 【小麦 大豆】	809 33.1
22日 (火)	①ご飯 ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③すまし汁 ④トマト ⑤牛乳	②鶏肉 ③油揚げ	⑤牛乳	③にんじん ④トマト ④ねぎ	②しょうが にんにく ③だいこん ごぼう 乾しいたけ	①ご飯 ②砂糖	②こんにゃく	748 28.9
23日 (水)	①麦入りゆかりご飯 ②豆腐 ③だししょうゆ ④じゃがいものそぼろ煮 ⑤小松菜のおかか炒め ⑥牛乳	②豆腐 ④豚肉 ⑤かつお節	⑥牛乳	①しそ ④⑤にんじん ⑤こまつな	④たまねぎ しょうが ⑤はくさい	①ご飯 麦 ③だししょうゆ 【鯖 小麦 大豆】 ④じゃがいも 砂糖	④ごま油 ⑤ごま油	843 28.8
24日 (木)	①ご飯 ②揚げと野菜の中華風煮 ③キャベツとエリンギの炒め物 ④小魚佃煮 ⑤牛乳	②厚揚げ 豚肉 ③ベーコン ④しらすぼし	④寒天 ⑤牛乳	②③にんじん	②たまねぎ たけのこ はくさい しょうが ③キャベツ エリンギ	①ご飯 ②でん粉 ②④砂糖 ④水あめ	②ごま油 ③油	797 35.5
25日 (金)	給食はありません							
28日 (月)	①コッペパン ②ウィンナー入りカレーソテー(●ウィンナー) ③具だくさんスープ ④フルーツミックス ⑤牛乳	●③鶏肉	⑤牛乳	③にんじん	②もやし キャベツ ③たまねぎ セロリ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①パン【乳】 ●砂糖 水あめ でん粉 ③じゃがいも	②油	739 28.2
29日 (火)	①麦ご飯 ②煮込みハンバーグ(●ハンバーグ) ③もやしとコーンのドレッシング和え (◇減塩和風ドレッシング) ④彩り野菜のすまし汁 ⑤牛乳	●鶏肉 豚肉	⑤牛乳	④にんじん みつば	③もやし とうもろこし ④ひらたけ ④●たまねぎ	①ご飯 麦 ②砂糖 ●パン粉 でん粉 ④麩	◇減塩和風 ドレッシング	852 29.9
30日 (水)	①ご飯 ②かぼちゃの煮物 ③白菜と小松菜の煮びたし ④煮干しのごまからめ ⑤牛乳	②豚肉 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】	④煮干し ⑤牛乳	②かぼちゃ にんじん ③はくさい	②たまねぎ えだまめ ③こまつな	①ご飯 ②④砂糖	④ごま	763 30.8 ②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。

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(ハナエチゼン) 麦 豆腐 発芽大豆 大豆 打ち豆 米粉 真鯛フライ  
しいら 羽二重餅 です。

