

れいわ3ねん 7がつこんだてよていひょう

美山学校給食センター

ひ (よび)	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)	おもにからだのちようしを 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 (木) 	①ごはん ②やきそば ③ごぼうのとりみそいため ④ワントンスープ(◆ワントン) ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③とりにく みそ あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③ごぼう しょうが ③④にんじん ◆たまねぎ ④キャベツ もやし チンゲンサイ	①ごはん ③さとう ③あぶら ④ごまあぶら ◆こむぎこ	673 25.9
2日 (金)	①ごはん ②とうふ ③だししょうゆ ④にくじゃが ⑤キャベツとピーマンのいためもの ⑥ぎゅうにゅう	②とうふ ④ぶたにく ⑥ぎゅうにゅう	④こんにゃく いんげん たまねぎ にんじん ⑤キャベツ ピーマン	①ごはん ③だししょうゆ【鯖 小麦 大豆】 ④じゃがいも さとう ④⑤あぶら	613 23.2
5日 (月) 	①コッパパン ②ポークビーンズ ③たまごとほうれんそうのソテー(●いりたまご) ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②しろいんげんまめ ぶたにく ●たまご ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん セロリ ②③たまねぎ ③ほうれんそう ④パインアップル(かん)	①パン【乳】 ②じゃがいも ②●さとう ②③あぶら ●だいたいあぶら でんぷん	629 25.8
6日 (火)	①ごはん ②やさしいゅうまい ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく【大豆】 ②③とりにく ③トウバンジャン ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ほうれんそう ②③しょうが ②④たまねぎ ②③④にんじん ③にんにく <u>こんにゃく</u> ほししいたけ チンゲンサイ ④もやし セロリ	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ みずあめ ②③さとう でんぷん ③あぶら ごまあぶら	582 21.9
7日 (水)	①むぎごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③きりほしだいこんとこまつなのごまいりに ④みそしる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤かんでん ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ②④たまねぎ ③きりほしだいこん こまつな ③④にんじん ④なす ねぎ ⑤ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう みかんかじゅう	①ごはん むぎ ②あぶら ③ごま ごまあぶら ③⑤さとう ⑤みずあめ パーマあぶら	649 24.6
8日 (木) 	①ごはん ②やしししゃも ③だいこんのカレーそぼろに ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③ <u>こんにゃく</u> だいこん にんにく しょうが えだまめ ③④にんじん ④もやし にら	①ごはん ③さとう カレーウ【小麦 りんご】 ③④あぶら	595 22.0
9日 (金) 	①むぎごはん ②ふくいサーモンのフライ ③こまつなのびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②にじます ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ひらたけ ③④にんじん ④はくさい ねぎ	①ごはん むぎ ②パンこ でんぷん あぶら ④さつまいも	678 25.8

* 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。

<<ドレッシング・調味料等の成分>>

2日	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
6日	トウバンジャン	とうがらし そら豆 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC)
13日	チリソース	トマトケチャップ トマトピューレー 玉ねぎ ねぎ 砂糖 トマトペースト 発酵調味料 ごま油 菜種油 大豆油 にんにく しょうが ラード 豆板醤 醤油 食塩 がらスープ調味料 調味料(アミノ酸) 増粘剤(加工でん粉) 酸味料 香辛料抽出物
14日	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(水あめ、砂糖) ピクルス 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白(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
16日	コールスロッドレッシング	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、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
20日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉

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のになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
12日 (月)	①コッペパン ②ぶたにくのアップルソースいため ③にらたまスープ ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ③たまご ⑤ぎゅうにゅう	②りんご ②③たまねぎ ③もやし にんじん にら ④トマト	①パン【乳】 ②あぶら ②③でんぷん ③ごまあぶら	563 26.5
13日 (火)	①ごはん ②ちくわのチリソースに ③はっほうさい ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【大豆 小麦】 ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん たけのこ たまねぎ はくさい もやし しょうが ④とうもろこし	①ごはん ②さとう チリソース 【小麦 大豆 豚 鶏 ごま】 ③あぶら でんぷん ごまあぶら	613 25.3
14日 (水) ①	①ごはん ②チキンなんばん ③タルタルソース ④ほうれんそうとキャベツのソテー ⑤うちまめいりやさいスープ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤うちまめ ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが ④ほうれんそう キャベツ ④⑤にんじん ⑤だいこん パセリ	①ごはん ②さとう でんぷん ③タルタルソース【りんご 大豆】 ④あぶら ⑤じゃがいも	626 24.5
14日 (水) ②	①ごはん ②たらのフライ ③タルタルソース ④ほうれんそうとキャベツのソテー ⑤うちまめいりやさいスープ ⑥ぎゅうにゅう	②たら【大豆】 ⑤うちまめ ⑥ぎゅうにゅう	④ほうれんそう キャベツ ④⑤にんじん ⑤だいこん パセリ	①ごはん ②でんぷん パンこ こむぎこ ③タルタルソース【りんご 大豆】 ④あぶら ⑤じゃがいも	652 19.7
15日 (木)	①とりごぼめし ②いわしのうめに ③はくさいとこまつなのびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	①とりにく あつあげ ②いわし【小麦 大豆】 ④わかめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	①ごぼう ②ばいにく ③こまつな はくさい ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん むぎ ①②さとう ②でんぷん ④ふ	571 26.1
16日 (金)	なつやさいのカレーライス (①むぎごはん ②なつやさいのカレーシチュー)	②ぶたにく ③だいず きんときまめ てぼうまめ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ たまねぎ なす にんじん トマト(かん) しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり えだまめ	①ごはん むぎ ②カレールウ【小麦 りんご】 あぶら ③コールスロッドレッシング ④ごま さとう	651 21.5
19日 (月) 東京オリビック・ パワースピカ 応援給食 (スロベニア)	①コッペパン ②リュブリャナふうシュニツェル ③スロベニアふうサラダ ④ユーハ ⑤ぎゅうにゅう	②ハム ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ きゅうり とうもろこし ④たまねぎ にんじん パセリ	①パン【乳】 ②じゃがいも こむぎこ パンこ ③あぶら ④スパゲッティ	600 20.8
20日 (火)	①ごはん ②あつあげのオイスターソースいため ③わかめスープ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ ③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン しょうが にんにく ②③たまねぎ にんじん ③もやし ねぎ ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①ごはん ②オイスターソース 【大豆 小麦】 ②あぶら でんぷん	566 20.7

* _____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。

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(ハナエチゼン)、麦、打ち豆、ふくいサーモンのフライ 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
	615kcal	23.9g	14.5g	87.1g	2.2g