



# れいわ3ねん 8・9がつこんだてよていひょう

美山学校給食センター

| ひ<br>(ようひ)                  | 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------------------------|--|--|---|--|---------------------------------|
|                             |  | おもにからだをつくる<br>もとなるしょくひん<br>(あか)                  | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとなるしょくひん<br>(みどり)                           | おもにエネルギーの<br>もとなるしょくひん<br>(き)                        |                                 |
| 8月<br>27日<br>(金)            | なつやさいのカレーライス<br>(①ごはん<br>②なつやさいカレーシチュー<br>③やさいソテー<br>④いりにほし<br>⑤ぎゅうにゅう)      | ②ふたにく<br>④にほし<br>⑤ぎゅうにゅう                         | ②たまねぎ にんじん<br>かぼちゃ なす<br>しょうが トマト<br>にんにく<br>③エリンギ キャベツ<br>ほうれんそう | ①ごはん<br>②じゃがいも あぶら<br>カレールウ【小麦 りんご】<br>②③あぶら         | 633<br>24.1                     |
| 30日<br>(月)                  | ①コッペパン<br>②にくだんごとなすのケチャップに<br>(●にくだんご)<br>③ようふうスープ<br>④パインアップル<br>⑤ぎゅうにゅう    | ●とりにく ふたにく<br>えんどうまめ<br>⑤ぎゅうにゅう                  | ●②③たまねぎ<br>②なす<br>ピーマン<br>③にんじん セロリ<br>キャベツ<br>④パインアップル(かん)       | ①パン【乳】<br>●②でんぷん<br>さとう<br>③じゃがいも                    | 588<br>23.2                     |
| 31日<br>(火)                  | ①ごはん<br>②とりにくとこんにやくのさっぱり<br>③こまつなのすましじる<br>④とうもろこし<br>⑤ぎゅうにゅう                | ②とりにく<br>⑤ぎゅうにゅう                                 | ②しょうが にんにく<br>こんにやく<br>③たまねぎ ねぎ<br>にんじん こまつな<br>えのきたけ<br>④とうもろこし  | ①ごはん<br>②さとう<br>③ふ                                   | 555<br>25.5                     |
| 9月<br>1日<br>(水)             | ツナそぼろどん<br>(①むぎごはん<br>②ツナのいりに(●ツナ)<br>③こまつなのひだし<br>④とうふとわかめのみそじる<br>⑤ぎゅうにゅう) | ●まぐろ<br>④とうふ<br>わかめ<br>みそ<br>⑤ぎゅうにゅう             | ②④たまねぎ<br>②しょうが<br>③こまつな<br>④にんじん<br>④ねぎ                          | ①ごはん むぎ<br>②あぶら<br>さとう<br>●こめあぶら                     | 607<br>24.1                     |
| 2日<br>(木)<br>鉄たっぶり<br>給食の日  | ①ごはん<br>②いわしのうめに<br>③ふたにくとやさいのごもくに<br>④チンゲンサイのいためもの<br>⑤ぎゅうにゅう               | ②いわし【小麦 大豆】<br>③こおりとうふ<br>だいす<br>ふたにく<br>⑤ぎゅうにゅう | ②ばいにく<br>③にんじん たまねぎ<br>いんげん <u>こんにやく</u><br>④チンゲンサイ<br>キャベツ       | ①ごはん<br>②③さとう<br>②でんぷん<br>③④あぶら<br>③じゃがいも            | 664<br>30.9                     |
| 3日<br>(金)                   | ①ごはん<br>②チンジャオロース(●オイスターソース)<br>③ぐだくさんスープ<br>④トマト<br>⑤ぎゅうにゅう                 | ②ふたにく<br>③とりにく<br>うちまめ<br>⑤ぎゅうにゅう                | ②③にんじん<br>②ピーマン しょうが<br>にんにく<br>③たまねぎ キャベツ<br>④トマト                | ①ごはん<br>②あぶら<br>でんぷん<br>●オイスターソース【小麦 大豆】<br>③じゃがいも   | 585<br>25.3                     |
| 6日<br>(月)                   | ①コッペパン<br>②フランクフルト<br>③ケチャップ<br>④ビーフンいりやさいいため<br>⑤もやしスープ<br>⑥ぎゅうにゅう          | ②④ふたにく<br>⑥ぎゅうにゅう                                | ④⑤たまねぎ にんじん<br>④キャベツ<br>⑤ピーマン<br>⑤もやし<br>ねぎ                       | ①パン【乳】<br>②でんぷん<br>さとう<br>④ビーフン<br>あぶら               | 604<br>24.4                     |
| 7日<br>(火)<br>唐(は)っぴ<br>給食の日 | ①ごはん<br>②ふたにくとやさいのみそいため<br>③こまつなときりほしだいこんのおかか<br>④あじつけにほし<br>⑤ぎゅうにゅう         | ②ふたにく みそ<br>あつあげ<br>③かつおぶし<br>④にほし<br>⑤ぎゅうにゅう    | ②③にんじん<br>②たまねぎ もやし<br>たけのこ しょうが<br>③こまつな<br>きりほしだいこん             | ①ごはん<br>②④さとう<br>②あぶら                                | 597<br>27.1                     |
| 8日<br>(水)                   | ①ごはん<br>②あつやきたまご<br>③にくじゃが<br>④キャベツとあおなのソテー<br>⑤ぎゅうにゅう                       | ②たまご<br>③ふたにく<br>⑤ぎゅうにゅう                         | ③④にんじん<br>③たまねぎ いんげん<br><u>こんにやく</u><br>④こまつな<br>キャベツ             | ①ごはん<br>②だいすあぶら でんぷん【小麦】<br>②③さとう<br>③じゃがいも<br>③④あぶら | 648<br>26.3                     |
| 9日<br>(木)                   | ピビンパ<br>(①むぎごはん ②にくいため)<br>③ナムル<br>④みそワタンスープ(●ワンタン)<br>⑤ぎゅうにゅう               | ②ふたにく<br>④とうふ<br>みそ<br>⑤ぎゅうにゅう                   | ②③しょうが にんにく<br>③④にんじん<br>③ほうれんそう もやし<br>④キャベツ ねぎ<br>●たまねぎ         | ①ごはん むぎ<br>②③こめあぶら さとう<br>こま<br>②あぶら<br>●こむぎこ        | 605<br>26.4                     |
| 10日<br>(金)                  | ①ごはん<br>②ふくいサーモンフライ<br>③まるむぎいりミネストローネスープ<br>④えだまめ<br>⑤ぎゅうにゅう                 | ②にじます<br>③ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう                        | ③たまねぎ にんじん<br>セロリ<br>にんにく<br>トマト(かん)<br>④えだまめ                     | ①ごはん<br>②こむぎこ でんぷん<br>②③あぶら<br>③じゃがいも むぎ             | 696<br>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、調味料の中に鯖・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

|     |                |   |
|-----|----------------|---|
| 3日  | オイスターソース       | かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぷん 水   |
| 17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) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 フルーン 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 きのこエキス しょうが 増粘剤 |
| 24日 | 焙煎ごまドレッシング     | 大豆油 しょうゆ 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖) 醸造酢 ごま 香辛料抽出物 しいたけエキス 加工でんぷん 食塩 卵黄 調味料 酵母エキスパウダー 増粘剤 甘味料                        |
| 27日 | 1食和風たまねぎドレッシング | 醸造酢 しょうゆ 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖) 大豆油 たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 増粘剤 かつお節エキス 香味食用油 香辛料抽出物 水                        |
| 29日 | 納豆のたれ          | しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢   |
| 30日 | 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 水           |

◎福井県の食材を使っています。

今月は… 米(ハナエチゼン)、麦、大豆、打ち豆、納豆、ふくいサーモンフライ、チキンカツ

です。



| ひ<br>(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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|---|--|---|---|--|---------------------------------|
|   |  | おもにからだをつくる<br>ものになるしょくひん<br>(あか)                      | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるものになるしょくひん<br>(みどり)                                  | おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん<br>(き)   |                                 |
| 13日<br>(月)  | ①コッペパン<br>②ポテトチーズに<br>③とりにくとやさいのスープ<br>④トマト<br>⑤ぎゅうにゅう   | ②チーズ<br>③とりにく<br>⑤ぎゅうにゅう                              | ③チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>④トマト                                   | ①パン【乳】<br>②じゃがいも   | 552<br>25.1                     |
| 14日<br>(火)  | ①ごはん<br>②かぼちゃのしおこうじに<br>③ツナとキャベツのソテー(●ツナ)<br>④あじつけのり<br>⑤ぎゅうにゅう                                    | ②とりにく<br>●まぐろ<br>④のり<br>かつおぶし こんぶ<br>⑤ぎゅうにゅう          | ②かぼちゃ しょうが<br>いんげん たまねぎ<br>にんじん<br>③こまつな<br>キャベツ                          | ①ごはん<br>②③あぶら<br>②④さとう<br>●こめあぶら   | 622<br>25.1                     |
| 15日<br>(水)<br>   | ①こもくチャーハン<br>②あげきょうざ<br>③はるさめスープ<br>④パインアップルあんにと豆腐そえ<br>(●あんにと豆腐みとうにゅうゼリー)<br>⑤ぎゅうにゅう              | ②ふたにく<br>②ふたにく【大豆】<br>●とうにゅう<br>⑤ぎゅうにゅう               | ①③にんじん ①ねぎ<br>①②③たまねぎ<br>②キャベツ なら しょうが<br>③ひらたけ<br>チンゲンサイ<br>④パインアップル(かん) | ①ごはん こめあぶら<br>①②あぶら<br>②でんぶん<br>ふたあぶら こむぎこ<br>③はるさめ<br>②●さとう   | 621<br>17.3                     |
| 16日<br>(木)  | スタミナやきぶたどん<br>(①ごはん ②にくいため<br>③だいのあまに<br>④やさいのみそしる<br>⑤ぎゅうにゅう)                                     | ②ふたにく<br>③だいの<br>④みそ<br>⑤ぎゅうにゅう                       | ②④にんじん<br>②たまねぎ しょうが<br>にんにく なら<br>④だいこん<br>はくさい<br>ねぎ                    | ①ごはん<br>②③さとう あぶら<br>④さつまいも  | 682<br>29.8                     |
| 17日<br>(金)  | ハヤシライス<br>(①むぎごはん ②ハヤシチュー)<br>③ほうれんそうときりほしだいこんのわふうサラダ<br>(●げんえんわふうドレッシング)<br>④にほしのごまからめ<br>⑤ぎゅうにゅう | ②ふたにく<br>うちまめ<br>④にほし<br>⑤ぎゅうにゅう                      | ②③にんじん<br>②たまねぎ ひらたけ<br>にんにく パセリ<br>トマト(かん)<br>③ほうれんそう<br>きりほしだいこん        | ①ごはん むぎ<br>②あぶら<br>ハヤシルウ【小麦 ごま】<br>●げんえんわふうドレッシング<br>④ごま<br>さとう  | 669<br>25.5                     |
| 20日<br>(月)  | けいろうのひ   |   |   |  |                                 |
| 21日<br>(火)  | ①ごはん<br>②じゃがいものそばろに<br>③ごまあえ<br>④つぼつけ<br>⑤ぎゅうにゅう   | ②ふたにく<br>⑤ぎゅうにゅう                                      | ②③にんじん<br>②たまねぎ しょうが<br>③ほうれんそう<br>キャベツ<br>④だいこん                          | ①ごはん<br>②じゃがいも<br>あぶら<br>②③④さとう<br>③ごま   | 643<br>22.2                     |
| 22日<br>(水)<br> | ①むぎごはん<br>②ふくいチキンカツ<br>③こまつなともやしのいためもの<br>④すましじる<br>⑤ぎゅうにゅう  | ②とりにく だいの<br>③ベーコン<br>④かまぼこ【小麦 大豆】<br>わかめ<br>⑤ぎゅうにゅう  | ③こまつな<br>もやし<br>④にんじん<br>たまねぎ<br>ねぎ                                       | ①ごはん むぎ<br>②こむぎこ<br>あぶら<br>③ごまあぶら<br>④ふ  | 629<br>26.9                     |
| 23日<br>(木)  | しゅうぶんのひ  |   |   |  |                                 |
| 24日<br>(金)  | カレーライス<br>(①むぎごはん ②カレーチュー)<br>③キャベツとまめのサラダ<br>(●ばいせんごまドレッシング)<br>④いりにほし<br>⑤ぎゅうにゅう                 | ②ふたにく<br>④にほし<br>③だいの<br>きんときまめ<br>てぼうまめ<br>⑤ぎゅうにゅう   | ②たまねぎ しょうが<br>にんじん にんにく<br>③キャベツ<br>きゅうり<br>えだまめ                          | ①ごはん むぎ<br>②じゃがいも あぶら<br>カレールウ【小麦 りんご】<br>●ばいせんごまドレッシング<br>【小麦 大豆 りんご ごま 卵】                            | 658<br>24.2                     |
| 27日<br>(月)  | ①コッペパン<br>②きびなごのかりかりフライ<br>③わふうスパゲッティ<br>④チンゲンサイとキャベツのサラダ<br>⑤わふうたまねぎドレッシング<br>⑥ぎゅうにゅう             | ②きびなご<br>③ベーコン<br>⑥ぎゅうにゅう                             | ②しょうが<br>③たまねぎ にんにく<br>③④にんじん<br>④チンゲンサイ<br>キャベツ                          | ①パン【乳】 ③スパゲッティ<br>②③あぶら ②げんまいこ<br>②でんぶん さとう こめこ<br>じゃがいも てんさいとう<br>パームゆ こめあぶら<br>⑤わふうたまねぎドレッシング【小麦 大豆】 | 679<br>26.2                     |
| 28日<br>(火)  | ①ごはん<br>②さばのみそに<br>③じゃがいものきんぴら<br>④けんちんじる<br>⑤ぎゅうにゅう   | ②さば<br>みそ<br>③さつまいも【小麦 大豆】<br>④とうふ<br>⑤ぎゅうにゅう         | ②しょうが<br>③④にんじん<br>④だいこん こんにゃく<br>ごぼう<br>ねぎ                               | ①ごはん<br>②③さとう<br>③じゃがいも<br>あぶら<br>④ごまあぶら   | 632<br>25.6                     |
| 29日<br>(水)  | ①ごはん<br>②なっとう(●たれ)<br>③じゃがいもときりほしだいこんのもの<br>④キャベツとじゃこのいためもの<br>⑤ぎゅうにゅう                             | ②なっとう<br>③とりにく<br>さつまいも【小麦 大豆】<br>④ちりめんじゃこ<br>⑤ぎゅうにゅう | ③④にんじん<br>③いんげん<br>きりほしだいこん<br>④キャベツ                                      | ①ごはん<br>●たれ【小麦 鯖 大豆】<br>③じゃがいも さとう<br>③④あぶら<br>④ごまあぶら  | 645<br>27.4                     |
| 30日<br>(木)  | ①ごはん<br>②ふたにくのこうみソースいため<br>③だいこんとかいそうのサラダ<br>④あおじそドレッシング<br>⑤みそしる<br>⑥ぎゅうにゅう                       | ②ふたにく<br>③わかめ<br>⑤とうふ<br>みそ<br>⑥ぎゅうにゅう                | ②たまねぎ ねぎ<br>しょうが レモンかじゅう<br>③⑤にんじん<br>③だいこん<br>⑤はくさい<br>えのきたけ             | ①ごはん<br>②あぶら<br>④あおじそドレッシング【小麦 大豆】<br>⑤じゃがいも   | 577<br>24.4                     |

\* 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、調味料の中に鯖・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。

◎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 |
| 625kcal | 25.3g | 17.6g | 88.0g | 2.2g  |