

令和3年 8・9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)	
8月27日(金)	夏野菜のカレーライス 〔①ご飯 ②夏野菜カレーシチュー〕 ③野菜ソテー ④いり煮干し ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②かぼちゃ にんじん トマト ③ほうれんそう	②たまねぎ なす しょうが にんにく ③エリンギ キャベツ	①ご飯 ②じゃがいも	②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】	813 29.4
30日(月)	①ご飯 ②肉団子となすのケチャップ煮(●肉団子) ③洋風スープ ④パインアップル ⑤牛乳	●豚肉 鶏肉 えんどう豆	⑤牛乳	②ピーマン ③にんじん	②●③たまねぎ ②なす ③セロリ キャベツ ④パインアップル(缶)	①ご飯 ②●砂糖 でん粉 ③じゃがいも		758 23.5
31日(火)	①ご飯 ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③小松菜のすまし汁 ④とうもろこし ⑤牛乳	②鶏肉	⑤牛乳	③小松菜 にんじん	②しょうが にんにく ③たまねぎ えのきたけ ④とうもろこし ③ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ③麩		706 30.5 ②こんにゃく
9月1日(水)	ツナそぼろ丼 〔①麦ご飯 ②ツナの炒り煮(●ツナ)〕 ③小松菜の煮びたし ④豆腐とわかめのみそ汁 ⑤牛乳	●まぐろ ④豆腐 みそ	④わかめ ⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん	②しょうが ②④たまねぎ	①ご飯 麦 ②砂糖	●米油 ②油	781 29.0
2日(木)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③豚肉と野菜の五目煮 ④チンゲンサイの炒め物 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ③大豆 凍り豆腐 豚肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④チンゲンサイ	②梅肉 ③たまねぎ ④キャベツ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	③④油	855 37.9 ③こんにゃく
3日(金)	①ご飯 ②チンジャオロース(●オイスターソース) ③具だくさんスープ ④トマト ⑤牛乳	②豚肉 ③鶏肉 打豆	⑤牛乳	②ピーマン ②③にんじん ④トマト	②しょうが にんにく ③キャベツ たまねぎ	①ご飯 ②でん粉 ③じゃがいも	●オイスターソース 【大豆 小麦】 ②油	76.0 31.0
6日(月)	①コッペパン ②フランクフルト ③ケチャップ ④ピーン入り野菜炒め ⑤もやしスープ ⑥牛乳	②④豚肉	⑥牛乳	④ピーマン ④⑤にんじん	④キャベツ ④⑤たまねぎ ⑤もやし	①パン【乳】 ②でん粉 砂糖 ④ピーン	④油	823 32.2 ⑤ねぎ
7日(火)	①ご飯 ②豚肉と野菜のみそ炒め ③小松菜と切干し大根のおかか煮 ④味付け煮干し ⑤牛乳	②豚肉 厚揚げ みそ ③かつお節	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ③小松菜	②もやし たまねぎ たけのこ しょうが ③切干しだいこん	①ご飯 ②④砂糖	②油	770 33.0
8日(水)	①ご飯 ②厚焼きたまご ③肉じゃが ④キャベツと青菜のソテー ⑤牛乳	②たまご【小麦】 ③豚肉	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④小松菜	③たまねぎ ④キャベツ	①ご飯 ②でん粉 ③じゃがいも ②③砂糖	②大豆油 ③④油	828 31.7 ③こんにゃく
9日(木)	ピビンバ 〔①麦ご飯 ②肉炒め〕 ③ナムル ④味噌ワタンスープ(●ワタンの) ⑤牛乳	②豚肉 ④豆腐 みそ	⑤牛乳	③ほうれん草 ③④にんじん	②③にんにく しょうが ③もやし ④キャベツ ●たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 麦 ②③砂糖 ●小麦粉	②油 ②③ごま ごま油	775 31.8
10日(金)	①ごはん ②ふくいサーモンフライ ③丸麦入りミネストローネスープ ④枝豆 ⑤牛乳	②にじます ③ベーコン	⑤牛乳	③にんじん トマト(缶) ④枝豆	③たまねぎ セロリ にんにく	①ごはん ②小麦粉 でん粉 ③じゃがいも 麦	②③油	861 28.4

※ 〔 〕はその他の食べ物です。〔 〕は、アレルギーです。

※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・セ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。

◎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 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水
17日	減塩和風ドレッシング	食用食物油脂 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 かつお節エキス ブルーン 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 きのごエキス 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	納豆のだれ	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

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		たんぱく質(%) 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)	
13日 (月)	①コッパン ②ポテトチース煮 ③鶏肉と野菜のスープ ④トマト ⑤牛乳	③鶏肉	②チース ⑤牛乳	③にんじん チンゲンサイ ④トマト	③キャベツ たまねぎ	①パン【乳】 ②じゃがいも		727 31.8
14日 (火)	①ごはん ②かぼちゃの塩麴煮 ③ツナとキャベツのソテー(●ツナ) ④味付けのり ⑤牛乳	②鶏肉 ●まぐろ ④かつお節	④のり こんぶ ⑤牛乳	②かぼちゃ いんげん にんじん ③小松菜	②たまねぎ しょうが ③キャベツ	①ご飯 ②④砂糖	②③油 ●米油	798 30.4
15日 (水)	①五目チャーハン ②揚げぎょうざ ③春雨スープ ④パインアップル杏仁豆腐添え (●杏仁風味豆乳ゼリー) ⑤牛乳	①豚肉 ②豚肉【大豆】	●豆乳 ⑤牛乳	①③にんじん ②にら ③チンゲンサイ	①②③たまねぎ ②キャベツ しょうが ③ひらたけ ④パインアップル(缶)	①ご飯 ②でん粉 小麦粉 ②●砂糖 ③春雨	①ごま油 ②豚脂 ①②油	812 21.4
16日 (木)	スタミナ焼き豚丼 (①ご飯 ②肉炒め ③大豆の甘煮 ④野菜のみそ汁 ⑤牛乳)	②豚肉 ③大豆 ④みそ	⑤牛乳	②にら ②④にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ④だいこん 白菜	①ご飯 ②③砂糖 ④さつまいも	②③油	868 36.3
17日 (金)	ハヤシライス (①麦ご飯 ②ハヤシチュー) ③ほうれん草と切り干し大根の和風サラダ (●減塩和風ドレッシング) ④煮干しのごまからめ ⑤牛乳	②豚肉 打ち豆	④煮干し ⑤牛乳	②パセリ トマト(缶) ②③にんじん ③ほうれん草	②たまねぎ にんにく ひらたけ ③切り干しだいこん	①ご飯 麦 ④砂糖	②油 ハヤシルウ 【小麦 ごま】 ④ごま ●減塩和風ドレッシング	855 31.0
20日 (月)	敬老の日							
21日 (火)	①ご飯 ②じゃがいものそぼろ煮 ③ごま和え ④つぼ漬け ⑤牛乳	②豚肉	⑤牛乳	②③にんじん ③ほうれん草	②たまねぎ しょうが ③キャベツ ④だいこん	①ご飯 ②じゃがいも ②③④砂糖	②油 ③ごま	817 26.9
22日 (水)	①麦ご飯 ②福井チキンカツ ③小松菜ともやしの炒め物 ④すまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 大豆粉 ③ベーコン ④かまぼこ 【小麦 大豆】	④わかめ ⑤牛乳	③小松菜 ④にんじん	③もやし ④たまねぎ	①ご飯 麦 ②小麦粉 ④麩	②油 ③ごま油	804 32.2
23日 (木)	秋分の日							
24日 (金)	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーシチュー) ③キャベツと豆のサラダ (●焙煎ごまドレッシング) ④いり煮干し ⑤牛乳	②豚肉 ③大豆 金時豆 手亡豆	④煮干し ⑤牛乳	②にんじん ③えだまめ	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり	①ごはん 麦 ②じゃがいも	②カレールー 【小麦 りんご】 油 ●焙煎ごまドレッシング 【ごま 卵 大豆 小麦 りんご】	841 29.4
27日 (月)	①コッパン ②きびなごのカリカリフライ ③和風スパゲッティ ④チンゲンサイとキャベツのサラダ ⑤和風玉ねぎドレッシング ⑥牛乳	②きびなご ③ベーコン	⑥牛乳	③④にんじん ④チンゲンサイ	②しょうが ③たまねぎ にんにく ④キャベツ	①パン【乳】 ②じゃがいも 砂糖 でん粉 玄米粉 米粉 甜菜糖 ③スパゲッティ	②こめ油 パーム油 ②③油 ⑤和風玉ねぎ ドレッシング 【小麦 大豆】	873 33.5
28日 (火)	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③じゃがいものきんぴら ④けんちん汁 ⑤牛乳	②鯖 みそ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④豆腐	⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが ④だいこん ごぼう	①ご飯 ②③砂糖 ③じゃがいも	③油 ④ごま油	815 31.5
29日 (水)	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③じゃがいもと切り干し大根の煮物 ④キャベツとじゃこの炒め物 ⑤牛乳	②納豆 ③鶏肉 さつまあげ 【小麦 大豆】	④ちりめんじゃこ ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③切り干しだいこん ④キャベツ	①ご飯 ③じゃがいも 砂糖	③④油 ●たれ【小麦 大豆 鯖】 ④ごま油	835 34.0
30日 (木)	①ご飯 ②豚肉の香味ソース炒め ③大根と海藻のサラダ ④青じそドレッシング ⑤みそ汁 ⑥牛乳	②豚肉 ⑤豆腐 みそ	③わかめ ⑥牛乳	③⑤にんじん	②たまねぎ しょうが レモン果汁 ③だいこん ⑤えのきだけ 白菜	①ご飯 ⑤じゃがいも	②油 ④青じそドレッシング 【小麦 大豆】	742 29.5

※ [] はその他の食べ物です。[] は、アレルギーです。

※ 練り製品には、調味料の中に鯖・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。

◎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 チキンカツ ふくいサーモンフライ



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
	805kcal	30.9g	20.6g	119.4g	2.7g