

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)	
3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やさいサラダ ④わふうたまねぎドレッシング ⑤ジュリアンスープ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ⑥ぎゅうにゅう	②りんご ②⑤たまねぎ ③キャベツ きゅうり ③⑤にんじん ⑤だいこん はくさい パセリ	①パン【乳 大豆】 ②あぶら でんぷん ④わふうたまねぎ ドレッシング 【小麦 大豆】	562 26.2
4日 (火)	①ごはん ②やきししゃも ③ごぼうのとりみそいため ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③とりにく あつあげ みそ ④たまご ⑤ぎゅうにゅう	③ごぼう しょうが ③④にんじん ④たまねぎ ひらたけ ほうれんそう	①ごはん ③あぶら さとう ④でんぷん	627 28.0
5日 (水)	①ごはん ②だいずのいそに ③ぶたじる ④こしのルビー ⑤ブルーベリークリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう	②だいず とりにく ひじき ③ぶたにく みそ ⑤かんでん【乳 大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	②こんにゃく いんげん ②③にんじん ③だいこん はくさい ねぎ しょうが ④トマト(こしのルビー) ⑤ブルーベリー	①ごはん ②⑤さとう ③さつまいも ⑤ホイップクリーム もちこ	667 24.0
6日 (木)	①ごはん ②やさいボールのふくめに (●やさいボール) ③ベーコンとキャベツのおこうじいため ④のっぺいじる ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③ベーコン ④あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ●③④にんじん ③キャベツ たまねぎ ④だいこん <u>こんにゃく</u> ほししいたけ ねぎ	①ごはん ●②さとう ●③あぶら ●④でんぷん ③しおこうじ ④さといも	601 22.6
7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ミニきなおげパン ④こまつなとキャベツのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③きなこと ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレー ②④にんじん ④こまつな キャベツ	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦 ごま】 ②③④あぶら ③パン【卵 乳 大豆】 さとう	771 27.9
10日 (月)	スポーツのひ				
11日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③すぶた ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ とうふ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③にんじん たけのこ ピーマン しょうが ④みかん(かん) パインアップル(かん) ナタデココ	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ ②③さとう でんぷん ③じゃがいも あぶら	739 23.1
12日 (水)	①おぎごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③おひたし ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ ③ほうれんそう もやし	①ごはん おぎ ②じゃがいも ふ あぶら さとう	615 24.1
13日 (木)	①ごはん ②とりにくとこんにゃくのさっぱり ③くきわかめのきんぴら ④なめこじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③くきわかめ さつまあげ【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにゃく しょうが にんにく ③れんこん ③④にんじん ④はくさい なめこ だいこん ねぎ	①ごはん ②③さとう ③あぶら ごまあぶら ごま	626 24.9
14日(金) ~18日(火)	あきやすみ				

* _____ 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・ゼラチンの成分が含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) 麦 大豆 打ち豆 ふくいサーモンフライ
ブルーベリークリーム大福(ブルーベリー)

です。



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)	おもにからだのちようしを とどめ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)	
19日 (水)	①きのごはん ②つくね ③はくさいのびたし ④やさいのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②とりにく【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	①えのきたけ ひらたけ ①④にんじん ②④たまねぎ ③こまつな はくさい ④だいこん ねぎ	①ごはん むぎ ①②さとう ②パンこ でんぷん ④ふ	572 22.2
20日 (木) ふるさと	①むぎごはん ②ふくいサーモンのフライ ③にます ④ほうさくじる ⑤ぎゅうにゅう	②にじます ③うちまめ あぶらあげ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん ③④にんじん ④はくさい まいたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②パンこ でんぷん あぶら ③ごまあぶら さとう ④さといも	729 27.7
21日 (金) 鉄たっぶり 給食の日	①ごはん ②じゃがいもときりぼしだいこんのもの ③こまつなともやしのいためもの ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あつあげ ④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②きりぼしだいこん にんじん いんげん ③こまつな もやし	①ごはん ②じゃがいも ②③あぶら ④さとう ④みずあめ	629 29.4
24日 (月)	①コッペパン ②やきそば(●やきそばめん) ③ちゅうかスープ ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ②③にんじん ③チンゲンサイ たまねぎ もやし ④りんご	①パン【乳 大豆】 ②あぶら ●やきそばめん【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】 ③ごまあぶら	566 24.5
25日 (火) 秋ランチ えらぶ給食	あきのカレーライス 〔①ごはん ②あきのカレーシチュー〕 ③ツナとやさいのソテー(●ツナ) ④にぼしのごまからめ ⑤えらぶデザート ★ぶどうゼリー ◆とうにゅうプリン ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ●まぐろ ④にぼし ◆とうにゅう【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ ひらたけ しょうが にんにく ②③にんじん ③キャベツ ★ぶどうかじゅう	①ごはん ②じゃがいも さつまいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ●こめあぶら ④ごま ④★◆さとう ★◆みずあめ	★702 ★23.6 ◆725 ◆23.6
26日 (水)	①ごはん ②いわしのかつおに ③とうふのごもくに ④だいがくいも ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③ぶたにく とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③たまねぎ もやし たけのこ しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん	①ごはん ②③④さとう ②③でんぷん ③④あぶら ③ごまあぶら ④さつまいも みずあめ ごま	750 30.7
27日 (木) 歯(は)っぴー 給食の日	れんこんいりそぼろどん 〔①むぎごはん ②そぼろどんのぐ〕 ③ほうれんそうときりぼしだいこんの わふうサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ【大豆 小麦】 わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが れんこん ③ほうれんそう きりぼしだいこん とうもろこし ④たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②あぶら さとう でんぷん ④ふ ●げんえんわふう ドレッシング	633 24.7
28日 (金)	①ごはん ②さばのちゅうかに ③こまつなのびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ③こまつな ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②さとう ごまあぶら ④じゃがいも	631 25.6
31日 (月) 姉妹都市 給食 (アメリカ)	ホットドック 〔①コッペパン ②ウインナー ③ゆでキャベツ ④ケチャップ〕 ⑤コーンチャウダー ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤とりにく ⑤⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ ⑤にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	①パン【乳 大豆】 ②でんぷん さとう ⑤じゃがいも あぶら クリームポターージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚】	662 26.8

* 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。 *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

3日(月)	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 乾燥たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム) かつお節エキス 香味食用油 香辛料抽出物 水
27日(木)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 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 プルーン 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 きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム) 水
31日(月)	クリームポターージュのもと	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油 脂 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物 全粉乳 野菜パウダー(たまねぎ、かぼちゃ) 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料

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
	652kcal	25.7g	18.1g	92.7g	2.4g