

# 令和4年 10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)
		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)	たんぱく質(g)
3日 (月)	①コッペパン ②豚肉のアップルソース炒め ③野菜サラダ ④和風たまねぎドレッシング ⑤ジュリアンスープ ⑥牛乳	②豚肉 みそ	⑥牛乳	③⑤にんじん ⑤パセリ	②りんご ②⑤たまねぎ ③キャベツ きゅうり ⑤だいこん はくさい	①パン【乳 大豆】 ②でん粉	②油 ④和風たまねぎドレッシング 【小麦 大豆】	733 33.1
4日 (火)	①ご飯 ②焼きししゃも ③ごぼうの鶏みそ炒め ④かきたま汁 ⑤牛乳	②ししゃも ③鶏肉 厚揚げ みそ ④卵	⑤牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	③ごぼう しょうが ④たまねぎ ひらたけ	①ご飯 ②砂糖 ④でん粉	③油	798 35.1
5日 (水)	①ご飯 ②大豆のいそ煮 ③豚汁 ④越のルビー ⑤ブルーベリークリーム大福 ⑥牛乳	②大豆 鶏肉 ③豚肉 みそ	②ひじき ⑤寒天【乳 大豆】 ⑥牛乳	②いんげん ②③にんじん ④トマト(越のルビー)	③だいこん はくさい しょうが ⑤ブルーベリー	①ご飯 ②⑤砂糖 ③さつまいも	⑤ホイップクリーム もち粉	811 28.1
福井産 給食					③ねぎ			②こんにゃく
6日 (木)	①ご飯 ②野菜ボールの含め煮 (●野菜ボール) ③ベーコンとキャベツの塩こうじ炒め ④のっぺい汁 ⑤ゆかりふりかけ ⑥牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ③ベーコン ④油揚げ	⑥牛乳	●③④にんじん ⑤しそ	●ごぼう ③キャベツ たまねぎ ④だいこん 乾しいたけ	①ご飯 ●②⑤砂糖 ●④でん粉 ③塩こうじ ④さといも	●③油	772 28.5
					④ねぎ			④こんにゃく
7日 (金)	ソフト麺ミートソースかけ 【①ソフト麺 ②ミートソース】 ③ミニきなご揚げパン ④こまつなとキャベツのソテー ⑤牛乳	②豚肉 ③きな粉	⑤牛乳	②トマトピューレー ②④にんじん ④こまつな	②たまねぎ しょうが にんにく ④キャベツ	①ソフト麺 ③パン【卵 乳 大豆】 砂糖	②ハヤシルウ【小麦 ごま】 ②③④油	929 33.4
10日 (月)	スポーツの日							
11日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③酢豚 ④フルーツミックス ⑤牛乳	②魚すり身 豆腐 【小麦 大豆】 ③豚肉	⑤牛乳	③にんじん ピーマン	②とうもろこし ②③たまねぎ ③たけのこ しょうが ④みかん(缶) パインアップル(缶) ナタデココ	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 ②③砂糖  でん粉 ③じゃがいも	②ラード ③油	953 28.4
12日 (水)	①麦ご飯 ②高野豆腐のすきやき風煮 ③お浸し ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉 凍り豆腐	④煮干し ⑤牛乳	②にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ ③もやし	①ご飯 麦 ②じゃがいも 麩 砂糖	②油	768 29.0
					②ねぎ			②こんにゃく
13日 (木)	①ご飯 ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③莖わかめのきんぴら ④なめこ汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ③さつ揚げ 【小麦 大豆】 ④みそ	③莖わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが にんにく ③れんこん ④はくさい なめこ だいこん	①ご飯 ②③砂糖	③油 ごま油 ごま	779 29.7
					④ねぎ			②こんにゃく
14日(金) ~18日(火)	秋休み							

\*   は、その他の食べ物です。 \*   はアレルゲンです。 \* 給食の「油」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(ハナエ子ゼン) 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。



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)	
19日 (水)	①きのご飯 ②つくね ③はくさいの煮浸し ④野菜のみそ汁 ⑤牛乳	①油揚げ ②鶏肉 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤牛乳	①④にんじん ③こまつな	①えのきたけ ひらたけ ②④たまねぎ ③はくさい ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 麦 ①②砂糖 ②パン粉 でん粉 ④麩		724 26.6
20日 (木)	①麦ご飯 ②ふくいサーモンのフライ ③煮なます ④豊作汁 ⑤牛乳	②にじます ③打ち豆 油揚げ ④みそ	⑤牛乳	③④にんじん	③だいこん ④はくさい まいたけ ④ねぎ	①ご飯 麦 ②パン粉 でん粉 ③砂糖 ④さといも	②油 ③ごま油	867 31.0
21日 (金)	①ご飯 ②じゃがいもと切干しだいこんの煮物 ③こまつなともやしの炒め物 ④小魚佃煮 ⑤牛乳	②鶏肉 厚揚げ	④しらす干し 寒天 ⑤牛乳	②にんじん いんげん ③こまつな	①切干しだいこん ③もやし	①ご飯 ②じゃがいも ②④砂糖 ④水あめ	②③油	792 35.7
24日 (月)	①コッペパン ②焼きそば(●焼きそば麺) ③中華スープ ④りんご ⑤牛乳	②豚肉 ③鶏肉	⑤牛乳	②③にんじん ③チンゲンサイ	②キャベツ ③たまねぎ もやし ④りんご	①パン【乳 大豆】 ●焼きそば麺 【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】	②油 ③ごま油	755 31.1
25日 (火)	秋のカレーライス 【①ご飯 ②秋のカレーシチュー】 ③ツナと野菜のソテー(●ツナ) ④煮干しのごまからめ ⑤選ぶデザート ★ぶどうゼリー ◆豆乳プリン ⑥牛乳	②豚肉 ●まぐろ ◆豆乳【ゼラチン】	④煮干し ⑥牛乳	②③にんじん	②たまねぎ ひらたけ しょうが さつまいも にんにく ③キャベツ ★ぶどう果汁	①ご飯 ②じゃがいも さつまいも ④★◆砂糖 ★◆水あめ	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③油 ●米油 ④ごま	★879 ★29.7 ◆902 ◆29.7
26日 (水)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③豆腐の五目煮 ④大学芋 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ③豚肉 豆腐	⑤牛乳	③にんじん	②レモン果汁 ③たまねぎ しょうが もやし たけのこ 乾しいたけ ③ねぎ	①ご飯 ②③④砂糖 ②③でん粉 ④さつまいも 水あめ	③④油 ③ごま油 ④ごま	939 37.1
27日 (木)	れんこん入り鶏そぼろ丼 【①麦ご飯 ②そぼろ丼の具】 ③ほうれん草と切干しだいこんの和風サラダ (●減塩和風ドレッシング) ④すまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ④かまぼこ 【大豆 小麦】	④わかめ ⑤牛乳	③ほうれん草 ④にんじん	②しょうが れんこん ③切干しだいこん とうもろこし ④たまねぎ えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉 ④麩	②油 ●減塩和風ドレッシング	795 29.5
28日 (金)	①ご飯 ②さばの中華煮 ③こまつなの煮浸し ④みそ汁 ⑤牛乳	②さば ③さつまいも揚げ 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが にんにく ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④じゃがいも	②ごま油	788 30.5
31日 (月)	ホットドック 【①コッペパン ②ウインナー】 ③茹でキャベツ ④ケチャップ ⑤コーンチャウダー ⑥牛乳	②豚肉 ⑤鶏肉	⑤⑥牛乳	⑤にんじん ほうれん草	③キャベツ ⑤たまねぎ とうもろこし	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 砂糖 ⑤じゃがいも	⑤油 クリームポタージュの素 【乳 大豆 小麦 豚肉】	899 35.5

\*   は、その他の食べ物です。 \*   は、アレルギーです。 \* 給食の「油」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。

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
	822kcal	31.3g	21.0g	121.7g	3.0g

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 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)	クリームポタージュの素	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油 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