

れいわ4ねん 11がつこんだてよていひょう

美山学校給食センター

ひ ょうび	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)	
1日 (火)	①ごはん ②いわしのうめに ③にしょくごまいりに ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④えのきたけ たまねぎ	①ごはん ②こめでんぶん ②③さとう ③ごまあぶら ごま	586 25.1
2日 (水) 	あげいりカレーライス 〔①ごはん ②あげいりカレーシチュー〕 ③やさいのうららドレッシングあえ (●うららのドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ②③にんじん ③ほうれんそう だいこん	①ごはん ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ●うららのドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	645 22.6
3日 (木)	ぶんかのひ				
4日 (金) 	①むぎごはん ②やしきしゃも ③こまつなのびたし ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ④ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④たまねぎ しょうが	①ごはん むぎ ④さつまいも	592 24.8
7日 (月)	①コッペパン ②チキンのトマトに ③やさいのスープに ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②にんにく トマト(かん) ②③たまねぎ ③キャベツ にんじん セロリ ④りんご	①パン【乳 大豆】 ②あぶら さとう ③じゃがいも	624 24.7
8日 (火)	①ごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③だいこんのそぼろに ④キャベツとしめじのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん しょうが こんにゃく いんげん ③④にんじん ④キャベツ ひらたけ	①ごはん ②③さとう ③でんぶん ③④あぶら	630 25.9
9日 (水)	①ごはん ②やさいしゅうまい ③ホイコーロー ④わかめとうふのスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ③みそ ④わかめ とうふ 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 ②③④たまねぎ にんじん ③キャベツ たけのこ ピーマン にんにく ④はくさい ねぎ	①ごはん ②ぶたあぶら でんぶん パンこ こむぎこ みずあめ ②③さとう ③あぶら	604 22.7
10日 (木)	①ごはん ②やしきさば ③ちくぜんに ④はくさいのびたし ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③とりにく ちくわ【大豆 小麦】 ⑤ぎゅうにゅう	③こんにゃく ほしいたけ だいこん ごぼう いんげん ③④にんじん ④はくさい	①ごはん ③あぶら さとう	720 29.3
11日 (金)	①ごはん ②にくじゃが ③あおなとくきわかめのいためもの ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③くきわかめ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん こんにゃく ②③にんじん ③こまつな	①ごはん ②じゃがいも あぶら ②④さとう ③ごまあぶら	609 23.7

* ー は、そのほかのたべものです。

* 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「あぶら」は菜種油を使用しています。

* 湯揚げには、大豆油を使用している場合があります。

* 【 】はアレルギーです。

* 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

2日(水)	うららのドレッシング	しょうゆ 砂糖 醸造酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け
17日(木)	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 加工でん粉 水
	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カソオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
21日(月)	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 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(キサンタンガム) 香辛料抽出物
	いちごジャム	いちご 糖類(砂糖、麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)
28日(月)	ポタージュの素	スイートコーンパウダー デキストリン 食用精製加工油脂 馬鈴しょでん粉 小麦粉 食塩 脱脂乳粉 粉末動物油脂 ぶどう糖 小麦たん白発酵調味料 砂糖 乳糖 全粉乳 チキンコンソメパウダー チーズ ほたてエキスパウダー 乳等を主要原料とする食品 香辛料 調味料(アミノ酸等) 香料 増粘剤(グァーガム)

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 真鯛フライ 県産ポークぎょうざ 豆腐 大豆 打ち豆
うららのドレッシング お米のムース 県産小麦入りコッペパン 塩こうじ

です。



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 もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどて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)	
14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ポテトチーズに ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ③チーズ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ りんご ③パセリ ④にんじん キャベツ えのきたけ セロリ	①パン【乳 大豆】 ②あぶら さとう でんぷん ③じゃがいも	590 26.1
15日 (火)	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カーボロネロともやしのソテー ④きなこめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく きなこ ④だいず ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレー ③とうもろこし もやし カーボロネロ(くろキャベツ)	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦 ごま】 ②③④あぶら ④こめこ さとう	756 30.0
16日 (水)	①チキンライス ②ベーコンとやさいのソテー ③ジュリアンスープ ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	①とりにく ②ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん たまねぎ ②キャベツ とうもろこし ③だいこん はくさい パセリ ④パインアップル(かん)	①ごはん ①②あぶら	576 19.1
17日 (木)	①むぎごはん ②なっとう(●たれ) ③あつあげのオイスターソースいため ④だいこんとかいそうのサラダ (◆あおじそドレッシング) ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③ぶたにく あつあげ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ チンゲンサイ もやし ピーマン しょうが にんにく ③④にんじん ④だいこん	①ごはん むぎ ●たれ【小麦 鯖 大豆】 ③オイスターソース【小麦 大豆】 あぶら でんぷん ◆あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	651 25.8
18日 (金)	①ごはん ②こあげのふくめに ③もやしとベーコンのいためもの ④なめこじる ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ③ベーコン ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③もやし ③④にんじん ④だいこん なめこ えのきたけ たまねぎ	①ごはん ②さとう ③あぶら	596 23.0
21日 (月)	①コッペパン ②にこみハンバーグ(●ハンバーグ) ③もやしとにらのいためもの ④はるさめスープ ⑤いちごジャム ⑥ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ⑥ぎゅうにゅう	●④たまねぎ ②トマト(かん) ③もやし にら ④たけのこ キャベツ にんじん ねぎ ⑤いちご レモンかじゅう	①パン【乳 大豆】 ●でんぷん パンこ ②⑤さとう ③あぶら ④ごまあぶら はるさめ	653 26.3
22日 (火) 石塚左 まると給食	①むぎごはん ②さつまいもとにらのごまがらめ ③かぶのいためもの ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②にら ③ベーコン ④あぶらあげ わかめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③かぶ かぶのは レモンかじゅう ④たまねぎ にんじん ねぎ	①ごはん むぎ ②さつまいも ごま さとう あぶら ③ごまあぶら	654 22.3
23日 (水)	きんろうかんしゃのひ				
24日 (木) 友好都市 給食 (茨城県)	①コーンチャームシ ②れんこんいりとりつくね ③ごまずあえ ④はくさいのすましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	①とうもろこし ②れんこん ごぼう ②④たまねぎ ③きゅうり もやし ③④にんじん ④はくさい ねぎ	①ごはん あぶら ②さといも パンこ でんぷん ぶたあぶら ②③さとう ごまあぶら ③ごま ④ふ	606 21.6
25日 (金) 福いネ! 給食	①ごはん ②ふくいけんさんポークのあげぎょうざ ③キャベツのおこうじため ④ちゅうかスープ ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ ⑤たまご 乳【大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	②にら にんにく しょうが ②③キャベツ ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②こむぎこ でんぷん オリーブあぶら ②⑤さとう ③しおこうじ あぶら ④ごまあぶら ⑤こめこ みずあめ	685 20.3
28日 (月) 地場産 洋食給食	①けんさんこむぎいりコッペパン ②まだいのフライ ③まいたけのソテー ④うちまめいりコーンポタージュ ⑤ぎゅうにゅう	②まだい ④とりにく うちまめ ④⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ まいたけ ③④にんじん ④たまねぎ とうもろこし	①パン【乳 大豆】 ②パンこ でんぷん ②③④あぶら ④ポタージュのもと 【乳 鶏 小麦 豚】	653 28.5
29日 (火) 地場産 和食給食	①ごはん ②あつやきたまご ③だいこんとさといものうまに ④きやろふくとツナのいりに(●ツナ) ⑤うめぼし ⑥ぎゅうにゅう	②たまご【大豆 小麦】 ③ぶたにく ●まぐろ ⑥ぎゅうにゅう	③こんにやく だいこん いんげん しょうが ③にんじん ④きやろふく(にんじん) ⑤うめ しそ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③さといも ●こめあぶら ③④あぶら	668 26.8
30日 (水)	①むぎごはん ②じゃがいものそばろに ③あおなのおかかいため ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③かつおぶし ④にら こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが ②③にんじん ③こまつな キャベツ	①ごはん むぎ ②じゃがいも あぶら ②④さとう ④ごま	652 25.0

* 〃は、そのほかのたべものです。

* 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「あぶら」は菜種油を使用しています。

* 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

* 【 】はアレルギーです。

* 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
	638kcal	24.7g	18.5g	90.3g	2.3g