

れいわ4ねん

# 12がつこんだててよていひょう

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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくる ものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちよしを ととのえるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの ものになるしよくひん (き)	
1日 (木) 	①ごはん ②いわしのかつおに ③きりぼしだいこんとこまつなごまいりに ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし 【小麦 大豆】 ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④たまご とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②③さとう ②④でんぷん ③ごま ごまあぶら	620 28.1
2日 (金)	①ごはん ②とりにくのケチャップに ③ようふうスープ ④りんご ⑤ゆかりふりかけ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ⑥ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ②ひらたけ ③はくさい セロリ にんじん ④りんご ⑤しそ	①ごはん ②⑤さとう ②でんぷん ③じゃがいも	573 21.9
5日 (月) 	①コッペパン ②チェバブチチ(●ハンバーグ) ③スロベニアふうサラダ ④ユーハ ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく【大豆】 ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ●④たまねぎ ③キャベツ きゅうり とうもろこし ④にんじん パセリ	①パン【乳 大豆】 ②●さとう ●ぶたあぶら パンこ でんぷん ③あぶら ④スパゲッティ	611 24.5
6日 (火)	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③とりにくとじゃがいものにも ④にびたし ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③とりにく さつまあげ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん いんげん ④こまつな はくさい	①ごはん ●たれ【小麦 鯖 大豆】 ③じゃがいも さとう	649 27.9
7日 (水)	①おぎごはん ②ミニごぼうてんのあまからに (●ミニごぼうてん) ③キャベツのポンずいため ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ【小麦 大豆】 ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ③キャベツ ③④にんじん ④こまつな えのきたけ	①ごはん むぎ ●でんぷん ③④さとう ●③あぶら	577 23.4
8日 (木)	①ごはん ②かますミンチフライ ③ソース ④かんぴょうのいために ⑤みそしる ⑥ぎゅうにゅう	②かます ④ぶたにく ⑤とうふ みそ ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ ④かんぴょう たけのこ いんげん ④⑤にんじん ⑤えのきたけ はくさい ねぎ	①ごはん ②パンこ でんぷん ぶたあぶら ②④さとう あぶら ⑤じゃがいも	649 25.5
9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かいそうサラダ(●あおじそドレッシング) ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー ②③にんじん ③だいこん ④みかん	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦 ごま】 あぶら ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	638 23.6

\* 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。

\*油揚げは、菜種油を使用しています。

\*【 】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

6日(火)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
9日(金)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) 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(キサンタンガム) 香辛料抽出物
12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【大豆】 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
19日(月)	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) たんぱく加水分解物 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 きのこエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
	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)

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 豆腐 納豆 かますミンチフライ ふくいサーモンのフライ 完熟梅ゼリー です。



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 もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちょうしを とどめるもとになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (き)	
12日 (月) 	①コッペパン ②ふゆのかおしんチュー ③ツナとキャベツのソテー(●ツナ) ④にぼしのごまからめ ⑤ミルメーク ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ②⑥ぎゅうにゅう ●まぐろ ④にぼし	②はくさい かぶ にんじん たまねぎ ほうれんそう ③キャベツ	①パン【乳 大豆】 ②③あぶら ●こめあぶら ②クリームポターージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚】 ④ごま ④⑤さとう	641 30.8
13日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③マーボー豆腐 ④あおなのおかかいため ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ【小麦 大豆】 ②③とうふ ③ぶたにく みそ ④かつおぶし ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ③たまねぎ ③ねぎ しょうが にんにく ③④にんじん ④こまつな キャベツ	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あぶら ④ごまあぶら	683 26.7
14日 (水) 	①カレーピラフ ②とりにくのてりやき ③もやしのソテー ④ジュリアンスープ ⑤いちごのミニロールケーキ ⑥ぎゅうにゅう	①ベーコン ②とりにく【小麦 大豆】 ⑤とうにゅう おから かんてん ⑥ぎゅうにゅう	①④たまねぎ にんじん ③もやし とうもろこし ④だいこん はくさい パセリ ⑤いちごソース	①ごはん むぎ ①③⑤あぶら ⑤さとう こめこ タピオカこ みずあめ ココナッツミルク	634 20.8
15日 (木)	①ごはん ②にさば ③ひじきのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ぶたにく ひじき ④あぶらあげ わかめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③いんげん <u>こんにやく</u> ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②③さとう ③あぶら	665 28.5
16日 (金)	①ごはん ②だいこんとさといものうまに ③もやしとにらのいためもの ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②こんにやく <u>だいこん</u> にんじん いんげん しょうが ③もやし なら ④きゅうり なす	①ごはん ②さといも さとう ②③あぶら ④ごま【小麦 大豆】	568 20.6
19日 (月)	①コッペパン ②ポークビーンズ ③だいこんとみずなのサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ④いりにぼし ⑤いちごジャム ⑥ぎゅうにゅう	②しろいんげんまめ ぶたにく ④にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ セロリ ②③にんじん ③だいこん えちぜんみずな ⑤いちご レモンかじゅう	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも あぶら ②⑤さとう ●げんえんわふうドレッシング	638 27.1
20日 (火)	①ごはん ②こやど豆腐のすきやきふうに ③チンゲンサイのいためもの ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぎゅうにく こおり豆腐 ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ <u>こんにやく</u> ねぎ はくさい ②③にんじん ③キャベツ チンゲンサイ ④みかん	①ごはん ②③あぶら ②さとう	601 21.5
21日 (水)	ツナそぼろどん ①ごはん ②ツナのいりに(●ツナ) ③キャベツとエリンギのいためもの ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ③ベーコン ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②④たまねぎ ③キャベツ エリンギ ③④にんじん ④えのきたけ ねぎ	①ごはん ②③あぶら ②さとう ●こめあぶら ④ふ	606 22.7
22日 (木)  	①ごはん ②ふくいサーモンのフライ ③とうじなんきん ④ふくいっぱいのみそしる ⑤かんじゅくうめゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②にじます ③あずき ④とうふ みそ ⑥ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ④だいこん にんじん まいたけ ねぎ ⑤うめピューレー	①ごはん ②パンこ でんぷん あぶら ③⑤さとう ④さといも	762 28.9
23日 (金)	カレーライス ①むぎごはん ②カレーシチュー ③こまつなともやしのいためもの ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん にんにく ②④しょうが ③こまつな もやし ④だいこん きゅうり れんこん しそのは なす	①ごはん むぎ ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ④さとう【小麦 大豆】	657 20.0

\* 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。

\*油揚げは、菜種油を使用しています。

\*【 】はアレルゲンです。

\*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
	634kcal	24.9g	17.9g	90.3g	2.3g