

# 令和4年 12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) その他の食べ物
1日 (木)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ④かきたま汁 ⑤牛乳	②いわし かつお節 【小麦 大豆】 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④卵 豆腐	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②レモン果汁 ③切干しだいこん ④たまねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ②④でん粉	③ごま ごま油	779 33.9
2日 (金)	①ご飯 ②鶏肉のケチャップ煮 ③洋風スープ ④りんご ⑤ゆかりふりかけ ⑥牛乳	②鶏肉 ③ベーコン	⑥牛乳	③にんじん ⑤しそ	②ひらたけ ②③たまねぎ ③はくさい セロリ ④りんご	①ご飯 ②⑤砂糖 ②でん粉 ③じゃがいも		737 25.9
5日 (月)	①コッペパン ②チェ PAP チチ(●ハンバーグ) ③スロベニア風サラダ ④ユーハ ⑤牛乳	●豚肉 鶏肉【大豆】 ④ベーコン	⑤牛乳	②トマト(缶) ④にんじん パセリ	●④たまねぎ ③キャベツ きゅうり とうもろこし	①パン 【乳 大豆】 ②●砂糖 ●パン粉 でん粉 ④スパゲッティ	●ラード ③油	778 29.3
6日 (火)	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③鶏肉とじゃがいもの煮物 ④煮浸し ⑤牛乳	②納豆 ③鶏肉 さつま揚げ 【小麦 大豆】	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④こまつな	③たまねぎ ④はくさい	①ご飯 ③じゃがいも 砂糖 ●たれ 【小麦 大豆 鯖】		819 34.3
7日 (水)	①麦ご飯 ②ミニごぼう天の甘辛煮 (●ミニごぼう天) ③キャベツのポン酢炒め ④すまし汁 ⑤牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ④豆腐	⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな	●ごぼう ③キャベツ ④えのきたけ	①ご飯 麦 ●②砂糖 ●でん粉	●③油	706 26.5
8日 (木)	①ご飯 ②かますミンチフライ ③ソース ④かんぴょうの炒め煮 ⑤みそ汁 ⑥牛乳	②かます ④豚肉 ⑤豆腐 みそ	⑥牛乳	④いんげん ④⑤にんじん	②たまねぎ ④かんぴょう たけのこ ⑤えのきたけ はくさい	①ご飯 ②パン粉 でん粉 ②④砂糖 ⑤じゃがいも	②ラード ②④油	810 30.4
9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海藻サラダ (●青じそドレッシング) ④みかん ⑤牛乳	②豚肉	③わかめ ⑤牛乳	②トマトピューレー ②③にんじん	②しょうが にんにく たまねぎ ③だいこん ④みかん	①ソフト麺	②ハヤシルウ 【小麦 ごま】 油 ●青じそドレッシング 【小麦 大豆】	786 29.0

※   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。  
 ※ 油揚げは、菜種油を使用しています。 ※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

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 ブルーン 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)
	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)

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)	
12日 (月) 	①コッペパン ②冬の香りシチュー ③ツナとキャベツのソテー (●ツナ) ④煮干しのごまからめ ⑤ミルメーク ⑥牛乳	②鶏肉 ●まぐろ	②チーズ ②⑥牛乳 ④煮干し	②にんじん ほうれんそう	②はくさい かぶ たまねぎ ③キャベツ	①パン 【乳 大豆】 ④⑤砂糖	②クリームボケージュの素 【乳 大豆 小麦 豚】 ②③油 ●米油 ④ごま	834 39.2
13日 (火)	①ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③マーボー豆腐 ④青菜のおかか炒め ⑤牛乳	②魚すり身 【小麦 大豆】 ②③豆腐 ③豚肉 みそ ④かつお節	⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな ③ねぎ	②③たまねぎ ②とうもろこし ③しょうが にんにく ④キャベツ	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 ②③砂糖 でん粉	②ラード ③油 ④ごま油	863 32.1
14日 (水) 	①カレーピラフ ②鶏肉の照り焼き 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牛乳	①ベーコン ②鶏肉 【小麦 大豆】 ⑤豆乳 おから	⑤寒天 ⑥牛乳	①④にんじん ④パセリ	①④たまねぎ ③もやし とうもろこし ④だいこん はくさい ⑤いちごソース	①ご飯 麦 ⑤砂糖 米粉 タピオカ粉 水あめ	①③⑤油 ⑤ココナッツミルク	790 24.8
15日 (木)	①ご飯 ②煮鯖 ③ひじきの炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	②さば ③豚肉 ④油揚げ みそ	③ひじき ④わかめ ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	②しょうが ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖	③油	855 36.3 ③こんにゃく
16日 (金)	①ご飯 ②大根と里芋のうま煮 ③もやしとにらの炒め物 ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん いんげん ③にら	②だいこん しょうが ③もやし ④きゅうり なす	①ご飯 ②さといも 砂糖	②③油 ④ごま 【小麦 大豆】	709 24.7 ②こんにゃく
19日 (月)	①コッペパン ②ポークビーンズ ③大根と水菜のサラダ (●減塩和風ドレッシング) ④炒り煮干し ⑤いちごジャム ⑥牛乳	②白いんげん豆 豚肉	④煮干し ⑥牛乳	②③にんじん ③越前水菜	②たまねぎ セロリ ③だいこん ⑤いちご レモン果汁	①パン 【乳 大豆】 ②じゃがいも ②⑤砂糖	②油 ●減塩和風ドレッシング	825 34.3
20日 (火)	①ご飯 ②高野豆腐のすきやき風煮 ③チンゲンサイの炒め物 ④みかん ⑤牛乳	②牛肉 凍り豆腐	⑤牛乳	②③にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ はくさい ③キャベツ ④みかん	①ご飯 ②砂糖	②③油	745 25.8 ②こんにゃく
21日 (水)	ツナそばろ丼 (①ご飯 ②ツナの炒り煮(●ツナ)) ③キャベツとエリンギの炒め物 ④すまし汁 ⑤牛乳	●まぐろ ③ベーコン	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが ②④たまねぎ ③キャベツ エリンギ ④えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④麩	●米油 ②③油	758 27.1
22日 (木)  	①ご飯 ②ふくいサーモンのフライ ③冬至なんきん ④福いっばいのみそ汁 ⑤完熟梅ゼリー ⑥牛乳	②にじます ③あずき ④豆腐 みそ	⑥牛乳	③かぼちゃ ④にんじん	④だいこん まいたけ ⑤梅ピューレー ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 でん粉 ③⑤砂糖 ④さといも	②油	910 32.3
23日 (金)	カレーライス 〔①麦ご飯 ②カレーシチュー〕 ③小松菜ともやしの炒め物 ④福神漬け ⑤牛乳	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん ③こまつな ④しその葉	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③もやし ④だいこん きゅうり なす れんこん	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖 【小麦 大豆】	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③油	819 23.9

※  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。  
 ※ 油揚げは、菜種油を使用しています。 ※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	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	795kcal	30.0g	20.7g	118.2g	2.9g

◎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。

