



れいわ4ねん

4がつこんだてよていひょう

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) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるものになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのものになるしょくひん (き)	
11日 (月)	①コッペパン ②ポークコロッケ(●ソース) ③ミネストローネスープ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン しろいんげんまめ ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③キャベツ にんじん トマト セロリ にんにく ④みかん(かん) パイナップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも ぶたあぶら こむぎこ みずあめ とうもろこしのこな でんぷん パンこ【大豆】 ②●さとう ②③あぶら ③おおむぎ	669 20.5
12日 (火) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">歯(は)ッピース 給食の日</div> 	①ごはん ②ぶたにくとちゅうあげのみそいため ③ごまあえ ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ みそ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しょうが ③こまつな もやし	①ごはん ②あぶら ②③さとう ③ごま	596 25.4
13日 (水)	①ごはん ②にくじゃが ③あおなのじゃこいため ④ごまこんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ちりめんじゃこ ④こんぶ かんてん 【小麦 大豆】 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 ②③あぶら ②④さとう ④みずあめ ごま	579 20.7
14日 (木)	ツナそぼろどん (①ごはん ②ツナのいりに(●ツナ)) ③きりぼしだいこんとひじきのいために ④とうふのすましじる ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ③さつまあげ【小麦 大豆】 ひじき ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②④たまねぎ ③きりぼしだいこん ③④にんじん ④ねぎ えのきたけ	①ごはん ●こめあぶら ②③あぶら さとう	593 23.5
15日 (金)	①むぎごはん ②ポークしゅうまい ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③しょうが ②③④たまねぎ ③キャベツ たけのこ にんにく ③④にんじん ④チンゲンサイ	①ごはん むぎ ②パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ ②③さとう ③あぶら ④はるさめ ごまあぶら	593 21.6

* _____ は、そのほかのたべものです。

* 【 _____ 】はアレルギーです。

*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。

*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

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
	620Kcal	24.0g	18.3g	86.9g	2.2g

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(ハナエチゼン) 麦 打ち豆 豆腐 チキンカツ です。



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のになるしよくひん (あか)	おもにからだのちょうしを とどめるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしよくひん (き)	
18日 (月)	ふりかえきゅうじつ				
19日 (火)	①ごはん ②いわしのうめ ③ナムル ④こうやどうふのすきやきふう ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ④ぶたにく こおりどうふ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③もやし とうもろこし ④にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ えのきたけ	①ごはん ②でんぷん ②③④さとう ③ごま ごまあぶら ④ふ あぶら	629 23.4
20日 (水) 	ソースチキンカツどん 〔①ごはん ②ソースチキンカツ(●ソース) ③あおなとキャベツのおかかいため ④みそしる ⑤おいわいいちごゼリー ⑥ぎゅうにゅう〕	②とりにく だいずこ ③かつおぶし ④あぶらあげ みそ ⑤とうにゅう ⑥ぎゅうにゅう	③こまつな キャベツ ④にんじん ねぎ たまねぎ ⑤いちご	①ごはん ②パンこ ②③あぶら ④じゃがいも ●⑤さとう ⑤みずあめ	715 29.2
21日 (木)	①ごはん ②マーボーどうふ ③にらともやしのいためもの ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ③にら もやし ④ミニトマト	①ごはん ②さとう あぶら でんぷん ③ごまあぶら	595 23.7
22日 (金)	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③ツナとにんじんのいりに(●ツナ) ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ●まぐろ ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく こんにやく ③にんじん ④たまねぎ こまつな ひらたけ	①ごはん ●こめあぶら ②さとう ③あぶら	650 26.6
25日 (月)	①コッペパン ②フランクフルト ③ケチャップソース ④キャベツのカレーふうみソテー ⑤こめこのポタージュ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤とりにく チーズ ⑤⑥ぎゅうにゅう	④キャベツ ⑤にんじん たまねぎ チンゲンサイ	①パン【乳 大豆】 ②③さとう ②でんぷん ④あぶら ⑤じゃがいも こめこ なまクリーム	624 24.3
26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キャベツとエリンギのいためもの ④パイナップル ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく 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キャベツ エリンギ ④パイナップル(かん)	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦 ごま】 ②③あぶら	626 23.4
27日 (水)	カレーライス 〔①おぎごはん ②カレーシチュー〕 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あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく 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 きりぼしだいこん	①ごはん むぎ ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ●げんえんわふうドレッシング ④さとう	662 22.0
28日 (木)	①ごはん ②さばのみそに ③こまつなとキャベツのソテー ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③こまつな キャベツ ③④にんじん ④たまねぎ えのきたけ ねぎ	①ごはん ②さとう ③あぶら ④ふ	573 23.6
29日 (金)	しょうわのひ				

* _____ は、そのほかのたべものです。 * 【 _____ 】はアレルギーです。

*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。

*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

◎ドレッシング、調味料等の成分

27日 (水)	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)、たんぱく加水分解物、醸造酢、還元水あめ、発酵調味料、ブロン、かつお節エキス、にんにく、魚醬、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)、水
------------	------------	--