

れいわ4ねん 8・9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 ぶ	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 もとなるしょくひん (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)	
8月 29日 (月)	①コッペパン ②とりにくのケチャップに ③チャプチェ ④わかめスープ ⑤マーシャルビーンズ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ③ぶたにく ④わかめ とうふ ⑥ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ たけのこ ③④たまねぎ にんじん ④はくさい ねぎ	①パン【乳 大豆】 ②でんぷん ③オイスターソース【小麦 大豆】 はるさめ ごまあぶら あぶら ②③さとう ⑤マーシャルビーンズ【大豆 乳】	655 30.1
30日 (火)	①ごはん ②じゃがいものカレーに ③ウインナーいりやさしいため (●ウインナー) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく ②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ トマトピューレー ②③にんじん ③キャベツ ピーマン	①ごはん ②③あぶら ●みずあめ でんぷん ●②さとう ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】	625 24.1
31日 (水)	①ごはん ②れんこんとなつやさいのさっぱりいため ③みそしる ④ごまこんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あぶらあげ みそ ④こんぶ かんてん【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②れんこん たまねぎ あかピーマン きピーマン えだまめ ③だいこん はくさい にんじん こまつな	①ごはん ②あぶら ③さつまいも ②④さとう ④みずあめ ごま	624 25.4
9月1日 (木) 	①ごはん ②いわしのうめに ③ぶたにくとやさしいごもくに ④もやしとコーンのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ③だいち ぶたにく こおりとうふ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③にんじん こんにやく たまねぎ いんげん ④こまつな もやし とうもろこし	①ごはん ③じゃがいも ③④あぶら ②③さとう ②こめでんぷん	638 28.5
2日 (金)	①ごはん ②チンジャオロースー ③みそしる ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン しょうが にんにく ③たまねぎ なす ねぎ ②③にんじん ④トマト	①ごはん ②あぶら でんぷん オイスターソース【小麦 大豆】 ③じゃがいも	594 26.0
5日 (月)	①コッペパン ②さわらのフライ ③ソース ④ミネストローネスープ ⑤パインアップル ⑥ぎゅうにゅう	②さわら ④とりにく うちまめ ⑥ぎゅうにゅう	④トマト(かん) たまねぎ にんじん えちぜんみずな にんにく ⑤パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②パンこ こむぎこ でんぷん ②④あぶら ④おおむぎ じゃがいも	632 26.3
6日 (火)	①むぎごはん ②ポークチュー ③きゅうりときりぼしだいこんのサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ④いりにぼし 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 ひらたけ パセリ セロリ にんにく トマト(かん) ②③にんじん ③きゅうり きりぼしだいこん	①ごはん むぎ ②あぶら でんぷん ハヤシルウ【小麦 ごま】 ●げんえんわふうドレッシング	662 24.6
7日 (水)	①ごはん ②にくだんごのあまずあんからめ ③じゃがいもとツナのにも(●ツナ) ④こまつなのびたし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく【大豆】 ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④はくさい こまつな ②③たまねぎ	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ でんぷん ②③さとう ●こめあぶら ③じゃがいも	657 23.6
8日 (木) 	①ごはん ②しゅうまい ③マーボー豆腐 ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ③とうふ ②③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ しょうが ③にんじん ねぎ にんにく ④もやし なら	①ごはん ②パンこ こむぎこ こなあめ みずあめ ぶたあぶら ②③さとう でんぷん ③④あぶら	658 25.5
9日 (金)	あぶらあげのそぼろどん (①むぎごはん ②そぼろどんのぐ) ③いろいろやさしいのすましじる ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが えだまめ ②③たまねぎ ③にんじん まいたけ みつば ④とうもろこし	①ごはん むぎ ②ごまあぶら さとう ③ふ でんぷん	642 25.1

* 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。
*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

◎ドレッシング、調味料等の成分

29日(月) 2日(金)	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
29日(月)	マーシャルビーンズ	大豆油 パーム油 コーン油 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ブドウ糖 脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物レシチン【大豆】 香料
6日(火)	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 きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
20日(火)	1食だししょうゆ	しょうゆ 砂糖・異性化液糖 食塩 みりん かつお節粉末 さば節粉末 煮干し粉末 調味料(アミノ酸等) 酒精 カラメル色素 酸味料
26日(月)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂 しょうゆ 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖 砂糖) 醸造酢 ごま 香辛料抽出物 しいたけエキス 加工でんぷん 食塩 卵黄 調味料 酵母エキスパウダー 増粘剤 甘味料
	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)

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 ものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちよつしを 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)	
12日 (月)	ドライカレーサンド 〔 ①コッペパン ②なすいりドライカレー 〕 ③ジュリアンスープ 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 ⑤ぎゅうにゅう	②なす ②③にんじん たまねぎ ③だいこん はくさい パセリ ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②こむぎこ あぶら	600 23.7
13日 (火)	①ごはん ②ひじきとツナのつくだに(●ツナ) ③はっぽうさい ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ひじき ●まぐろ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが ④ミニトマト	①ごはん ②さとう ごま ●こめあぶら ③あぶら ごまあぶら でんぷん	616 25.0
14日 (水)	①ごはん ②やきししゃも ③こんぶのいために ④おぎとろめんじる(●おぎとろめん) ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく あぶらあげ こんぶ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく いんげん ③④にんじん ④たまねぎ こまつな ほししいたけ	①ごはん ③あぶら さとう ●こむぎこ おおむぎこ やまいもこ	584 25.4
15日 (木)	ピビンバ 〔 ①おぎごはん ②にくいため ③ナムル 〕 ④あげいりちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③もやし ほうれんそう ②③ しょうが にんにく ④はくさい たまねぎ にら ③④にんじん	①ごはん むぎ ②③ごま さとう ごまあぶら ②あぶら	593 24.3
16日 (金)	①ごはん ②あつやきたまご ③じゃがいものしおこうじに ④あおなとキャベツのごまあぶらいため ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ しょうが いんげん ④こまつな キャベツ ③④にんじん	①ごはん ②でんぷん ②③あぶら さとう ③じゃがいも しおこうじ ④ごまあぶら	660 27.2
19日 (月)	けいろうのひ				
20日 (火)	ねぎしおぶたどん 〔 ①おぎごはん ②ぶたどんのぐ 〕 ③とうふ ④だししょうゆ ⑤あかだし ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③とうふ ⑤みそ ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう ⑤はくさい だいこん にんじん こまつな	①ごはん むぎ ②ごまあぶら ごま でんぷん ④だししょうゆ【鯖 小麦 大豆】	612 27.4
21日 (水)	①ごはん ②にくじゃが ③おひたし ④かりかりにぼし 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 いんげん こんにやく ③こまつな きりぼしだいこん ②③にんじん	①ごはん ②じゃがいも あぶら さとう ④ごまあぶら	611 25.1
22日 (木) <small>ふるさと給食の日</small>	①ごはん ②まだいのフライ ③やさいのミニソテー ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②まだい ③ベーコン ④とりにく たまご ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ エリンギ ピーマン ④ほうれんそう たまねぎ にんじん	①ごはん ②パンこ でんぷん ②③あぶら	606 27.1
23日 (金)	しゅうぶんのひ				
26日 (月)	①コッペパン ②ハンバーグのおろしソースかけ(▲ハンバーグ) ③れんこんサラダ(●ばいせんごまドレッシング) ④トマトいりやさいスープ ⑤いちごジャム ⑥ぎゅうにゅう	▲ぶたにく ④▲とりにく ⑥ぎゅうにゅう	②だいこん ④▲たまねぎ ③れんこん キャベツ とうもろこし ④はくさい にんじん パセリ トマト(かん) ⑤いちご レモンかじゅう	①パン【乳 大豆】 ②⑤さとう ②▲でんぷん ▲パンこ ●焙煎ごまドレッシング 【小麦 大豆 りんご ごま 卵】	623 27.0
27日 (火)	①ごはん ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにやくちゅうかいため ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく ②ごぼう ④ミニトマト	①ごはん ③ごまあぶら でんぷん ②③さとう あぶら	640 26.8
28日 (水)	①ごはん ②さばのてりやき ③きりぼしだいこんとこまつなのごまいりに ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③きりぼしだいこん こまつな ④はくさい ねぎ ③④にんじん	①ごはん ②みずあめ ②③さとう ③ごま ごまあぶら ④じゃがいも	606 23.1
29日 (木)	①ごはん ②こおりどうふとひよこまめのコロコロあげ ③やさいソテー ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく こおりどうふ ひよこまめ みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな もやし ④たまねぎ ねぎ ③④にんじん	①ごはん ②でんぷん さとう ②③あぶら ④ふ	641 24.8
30日 (金)	なつやさいのカレーライス 〔 ①おぎごはん ②なつやさいカレー 〕 ③キャベツのソテー ④ふくしんづけ 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かぼちゃ たまねぎ トマト(かん) えだまめ にんにく ②③にんじん ③キャベツ ピーマン ④だいこん きゅうり れんこん しそのは ②④しょうが 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 21.3

* 〃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。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

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
	628Kcal	25.5g	18.0g	87.6g	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 大豆 打ち豆 とうふ、真鯛のフライです。

