

# 令和4年 8・9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
8月 29日 (月)	①コッペパン ②鶏肉のケチャップ煮 ③チャプチェ ④わかめスープ ⑤マーシャルビーンズ ⑥牛乳	②鶏肉 ③豚肉 ④豆腐	④わかめ ⑥牛乳	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ねぎ	③たけのこ ③④たまねぎ ④はくさい	①パン【乳 大豆】 ②てん粉 ②③砂糖 ③はるさめ	③油 オイスターソース 【小麦 大豆】 ごま油 ⑤マーシャルビーンズ 【大豆 乳】	863 38.4
30日 (火)	①ご飯 ②じゃがいものカレー煮 ③ウインナー入り野菜炒め (●ウインナー) ④炒り煮干し ⑤牛乳	●鶏肉 ②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②トマトピューレー ②③にんじん ③ピーマン	②たまねぎ ③キャベツ	①ご飯 ●水あめ てん粉 ●②砂糖 ②じゃがいも	②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】	806 29.4
31日 (水)	①ご飯 ②れんこんと夏野菜のさっぱり炒め ③みそ汁 ④ごま昆布 ⑤牛乳	②豚肉 ③油揚げ みそ	④昆布 寒天 【小麦 大豆】 ⑤牛乳	②赤ピーマン 黄ピーマン ③にんじん こまつな	②れんこん たまねぎ 枝豆 ③だいこん はくさい	①ご飯 ②④砂糖 ③さつまいも ④水あめ	②油 ④ごま	803 31.1
9月 1日 (木) 鉄たっぷり 給食の日	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③豚肉と野菜の五目煮 ④もやしとコーンの炒め物 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ③大豆 豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④こまつな	②梅肉 ③たまねぎ ④もやし とうもろこし	①ご飯 ②米 てん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	③④油	836 36.3 ③こんにやく
2日 (金)	給食はありません							
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牛乳	②さわら ④鶏肉 打ち豆	⑥牛乳	④トマト(缶) にんじん 越前水菜	④たまねぎ にんにく ⑤パインアップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ②パン粉 小麦粉 てん粉 ④大麦 じゃがいも	②④油	828 33.4
6日 (火)	給食はありません							
7日 (水)	①ご飯 ②肉団子の甘酢あんからめ ③じゃがいもとツナの煮物 (●ツナ) ④小松菜の煮浸し ⑤牛乳	●まぐろ ②豚肉 鶏肉 【大豆】	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	②③たまねぎ ④はくさい	①ご飯 ②パン粉 てん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	●米油 ②ラード	871 30.0
8日 (木) 餅(は)っぴー 給食の日	①ご飯 ②しゅうまい ③マーボー豆腐 ④もやしとにらの炒め物 ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ②③豚肉 みそ ③豆腐	⑤牛乳	③にんじん ④にら ③ねぎ	②③たまねぎ しょうが ③にんにく ④もやし	①ご飯 ②パン粉 粉あめ 小麦粉 水あめ ②③砂糖 てん粉	②ラード ③④油	864 32.1
9日 (金)	油揚げのそぼろ丼 (①麦ご飯 ②そぼろ丼の具 ③彩り野菜のすまし汁 ④とうもろこし ⑤牛乳)	②鶏肉 油揚げ みそ	⑤牛乳	③にんじん みつば	②しょうが 枝豆 ②③たまねぎ ③またけ ④とうもろこし	①ご飯 麦 ②砂糖 ③麩 てん粉	②ごま油	817 30.2

\*【 】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。

## 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 醤油 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 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 きのことエキス 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 しょうゆ 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)

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。



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)	ドライカレーサンド (①コッペパン ②なす入りドライカレー ③ジュリアンスープ ④フルーツミックス ⑤牛乳)	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②③にんじん ③パセリ	②なす ②③たまねぎ ③だいこん はくさい ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ②小麦粉	②油	781 29.6
13日 (火)	①ご飯 ②ひじきとツナの佃煮 (●ツナ) ③ハ宝菜 ④ミニトマト ⑤牛乳	●まぐろ ③豚肉	②ひじき ⑤牛乳	③にんじん ④ミニトマト	③たまねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが	①ご飯 ②砂糖 ③てん粉	●米油 ②ごま ③油 ごま油	793 30.5
14日 (水)	①ご飯 ②焼きししゃも ③こんぶの炒め煮 ④麦とろ麺汁(●麦とろ麺) ⑤牛乳	②ししゃも ③豚肉 油揚げ ④かまぼこ 【小麦 大豆】	③昆布 ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	④たまねぎ 乾しいたけ	①ご飯 ③砂糖 ●小麦粉 大麦粉 山芋粉	③油	763 32.6 ③こんにやく
15日 (木)	ピビンパ (①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④揚げ入り中華スープ ⑤牛乳)	②豚肉 ④厚揚げ	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④はくさい たまねぎ	①ご飯 麦 ②③砂糖	②油 ②③ごま ごま油	762 29.7
16日 (金)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③じゃがいもの塩こうじ煮 ④青菜とキャベツのごま油炒め ⑤牛乳	②卵【小麦 大豆】 ③鶏肉	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ しょうが ④キャベツ	①ご飯 ②てん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも 塩こうじ	②③油 ④ごま油	843 33.0
19日 (月)	敬老の日							
20日 (火)	ねぎ塩豚丼 (①麦ご飯 ②豚丼の具 ③豆腐 ④だししょうゆ ⑤赤だし ⑥牛乳)	②豚肉 ③豆腐 ⑤みそ	⑥牛乳	⑤にんじん こまつな	②たまねぎ もやし しょうが にんにく レモン果汁 ⑤はくさい だいこん ②ねぎ	①ご飯 麦 ②てん粉 ④だししょうゆ 【鯖 小麦 大豆】	②ごま油 ごま	784 32.7
21日 (水)	①ご飯 ②肉じゃが ③お浸し ④かりかり煮干し ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん ③小松菜	②たまねぎ ③切干しだいこん	①ご飯 ②じゃがいも 砂糖	②油 ④ごま油	793 30.5 ②こんにやく
22日 (木) ふるさと給食の日	①ご飯 ②真鯛のフライ ③野菜のミニソテー ④かきたま汁 ⑤牛乳	②真鯛 ③ベーコン ④鶏肉 卵	⑤牛乳	③ピーマン ④ほうれんそう にんじん	③キャベツ エリンギ ④たまねぎ	①ご飯 ②パン粉 てん粉	②③油	774 32.5
23日 (金)	秋分の日							
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 (◆焙煎ごまドレッシング) ④トマト入り野菜スープ ⑤いちごジャム ⑥牛乳	▲豚肉 ▲④鶏肉	⑥牛乳	④にんじん パセリ トマト(缶)	②だいこん ③れんこん キャベツ とうもろこし ▲④たまねぎ ④はくさい ⑤いちご レモン果汁	①パン【乳 大豆】 ▲パン粉 ▲②てん粉 ②⑤砂糖	◆焙煎ごまドレッシング 【大豆 小麦 りんご ごま 卵】	818 34.5
27日 (火)	①ご飯 ②ミニごぼう天の甘辛煮 ③アリアリこんにやく中華炒め ④ミニトマト ⑤牛乳	②魚すり身 【小麦 大豆】 ③鶏肉	⑤牛乳	③にんじん チンゲンサイ ④ミニトマト	②ごぼう ③たまねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく	①ご飯 ②③砂糖 ③てん粉	②③油 ③ごま油	802 31.1 ③こんにやく
28日 (水)	①ご飯 ②さばの照り焼き ③切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	②さば ④豆腐 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③切干しだいこん ④はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②水あめ ②③砂糖 ④じゃがいも	③ごま ごま油	808 29.2
29日 (木)	①ご飯 ②凍り豆腐とひよこ豆のココロ揚げ ③野菜ソテー ④すまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 凍り豆腐 ひよこ豆 みそ	④わかめ ⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	③もやし ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②てん粉 砂糖 ④麩	②③油	833 30.8
30日 (金)	給食はありません							

\*【 】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。

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
	813Kcal	31.5g	21.3g	119.6g	2.9g