

れいわ5ねん 10がっこんだてよていひょう

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 もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを とどめるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (き)	
2日 (月)	①コッペパン ②チキンクリームシチュー ③こまつなとキャベツのソテー ④きなこまめ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ②チーズ ②⑤ぎゅうにゅう ④だいず きなこ	②たまねぎ ②③にんじん ③こまつな キャベツ	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも クリームポタージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚肉】 ②③④あぶら ④こめこ さとう	648 26.1
3日 (火)	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③ようふうおでん ④キャベツとピーマンのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③とりにく あつあげ ちくわ【小麦 大豆】 こんぶ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく だいこん ③にんじん ④キャベツ ピーマン	①ごはん ●たれ【小麦 大豆 鯖】 ③じゃがいも ④あぶら	608 25.5
4日 (水)	①ごはん ②さばのびりからに ③じゃがいものきんぴら ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③いんげん ③④にんじん ④たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	①ごはん ②ごま ごまあぶら ③じゃがいも さとう あぶら ④ふ	594 24.6
5日 (木)	①ごはん ②ちくわのごまころもあげ ③かんぴょうとにんじんのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 ③ぶたにく ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③かんぴょう いんげん ③④にんじん ④だいこん はくさい ねぎ	①ごはん ②こむぎこ ごま ②③あぶら ③さとう ④ざつまいも	616 22.6
6日 (金) 	①おぎごはん ②やさしいしゅうまい ③チャプチェ ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ④ベーコン わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②どうもろこし ほうれんそう しょうが ②③④たまねぎ にんじん ③チンゲンサイ ④はくさい ねぎ	①ごはん むぎ ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ でんぶん みずあめ ②③さとう ③はるさめ あぶら ごまあぶら オイスターソース【小麦 大豆】	584 18.9
9日 (月)	スポーツのひ				
10日 (火)	①ごはん ②さわらのマリアナソースからめ ③きりぼしだいこんとこまつなごまいりに ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④はくさい ねぎ	①ごはん ②でんぶん あぶら ②③さとう ③ごま ごまあぶら ④じゃがいも	606 23.7
11日 (水)	①おぎごはん ②とうふのカレーそぼろあん ③もやしのドレッシングあえ (●げんえんわふうドレッシング) ④のっぺいじる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが ③もやし ③④にんじん ④だいこん こんにやく	①ごはん むぎ ②あぶら ごまあぶら ②④でんぶん ●げんえんわふうドレッシング ④さといも	597 23.0
12日 (木)	①ごはん ②ハヤシチュー ③こまつなとキャベツのいためもの ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ひらたけ にんにく トマト(かん) ②③にんじん ③こまつな キャベツ ④みかん(かん)	①ごはん ②ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら	588 20.2
13日(金) ~ 17日(火) あきやすみ					

*___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。

*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。

*【 】はアレルギーです。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎ドレッシング、調味料等の成分

3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
6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
11日(水)	減塩和風ドレッシング	食用植物油(菜種油) 糖類(砂糖、水あめ) 玉ねぎ たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 かつお節エキス オニオンフレーク にんにく 酵母エキスパウダー 魚醤 酵母エキス 赤ピーマン きのことエキス しょうが こしょう 増粘剤(キサンタンガム) 香料 香辛料抽出物
18日(水)	だししょうゆ	しょうゆ ぶどう糖 かつお節エキス 食塩 にぼしエキス 昆布エキス みりん アルコール 調味料(アミノ酸等) 酸味料
30日(月)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油(菜種油 大豆油) 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でんぶん 増粘剤(キサンタンガム)

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
	604kcal	23.7g	18.2g	91.7g	2.3g

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)	
18日 (水)	①ごはん ②とうふ ③だししょうゆ ④じゃがいものそばろに ⑤キャベツとコーンのいためもの ⑥ぎゅうにゅう	②とうふ ④ぶたにく ⑥ぎゅうにゅう	④にんじん たまねぎ いんげん しょうが ⑤キャベツ とうもろこし	①ごはん ③だししょうゆ【小麦 大豆】 ④じゃがいも さとう ④⑤あぶら	619 23.6
19日 (木)	①きのごはん ②やしししゃも ③にびたし ④みそしる ⑤えらぶデザート ●ブルーベリーゼリー ◆りんごゼリー ⑥ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②ししゃも ④わかめ みそ ⑥ぎゅうにゅう	①えのきたけ ひらたけ ①④にんじん ③はくさい こまつな ④だいこん たまねぎ ●ブルーベリーピューレー ◆りんごかじゅう	①ごはん むぎ ④ふ ①●◆さとう ●こなあめ ◆みずあめ	●566 23.9 ◆564 24.0
20日 (金)	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③きりぼしだいこんとひじきのいために ④にゅうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ひじき ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②こんにやく しょうが にんにく ③きりぼしだいこん いんげん ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②③さとう ③あぶら ④そうめん	576 23.2
23日 (月)	①ココアあげパン ②ぶたにくのこうみソースいため ③まめまめふくいのスープ ④ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン だいず うちまめ ④ぎゅうにゅう	②ねぎ しょうが レモンかじゅう ③たまねぎ ③はくさい にんじん にんにく	①パン【乳 大豆】 ココア【大豆】 さとう ①②③あぶら	606 25.3
24日 (火)	①ごはん ②にくだんごのあまずあんからめ ③はっぽうさい ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③もやし にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ しょうが ④パインアップル(かん)	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ さとう ②③でんぷん ③あぶら ごまあぶら	602 22.5
25日 (水)	①ごはん ②いわしのかつおに ③ピーフンいりやさしいため ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③ベーコン ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③キャベツ ③④にんじん たまねぎ ④えのきたけ ねぎ	①ごはん ②でんぷん さとう ③ピーフン あぶら ④さつまいも	587 23.3
26日 (木)	①むぎごはん ②マーボーだいこん ③もやしとにんじんのナムル ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいず あつあげ みそ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ②③にんじん ③もやし	①ごはん むぎ ②でんぷん あぶら ②③さとう ③ごま ごまあぶら	606 24.0
27日 (金)	①ごはん ②あつやきたまご ③だいこんとさといものうまに ④はくさいのにびたし ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく だいこん いんげん しょうが ③④にんじん ④はくさい	①ごはん ②でんぷん だいずあぶら ②③あぶら さとう ③さといも	606 26.5
30日 (月)	①コッペパン ②にこみハンバーグのおろしソースかけ (●ハンバーグ) ③キャベツとれんこんのサラダ (◆ばいせんごまドレッシング) ④ミネストローネスープ ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ④ベーコン しろいんげんまめ ⑤ぎゅうにゅう	●④たまねぎ ②だいこん ③キャベツ れんこん ③④にんじん ④トマト(かん) セロリ にんにく	①パン【乳 大豆】 ②さとう ●パンこ ②●でんぷん ◆ばいせんごまドレッシング 【大豆 ごま 小麦】 ④おおむぎ あぶら	655 26.6
31日 (火)	①ごはん ②こうやどうふとひよこまめのコロコロあげ ③もやしのカレーソテー 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もやし ピーマン ④たまねぎ にんじん ねぎ	①ごはん ②でんぷん こめこ さとう ②③あぶら	607 22.9

* は、そのほかのたべものです。

*練り製品には、調味料の中に鰯・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。

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

*【 】はアレルゲンです。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎福井県の食材を使っています。

今月は… 米(ハナエチゼン) 麦 発芽大豆 大麦丸粒 大豆 打ち豆 豆腐 納豆 米粉 です。

