

# 令和5年 10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) 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)	
2日(月)	①コッペパン ②チキンクリームシチュー ③小松菜とキャベツのソテー ④きなこ豆 ⑤牛乳	②鶏肉 ④大豆 きな粉	②チーズ ②⑤牛乳	②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ	①パン 【乳 大豆】 ②じゃがいも ④米粉 砂糖	②クリーム ポタージュの素 【乳 大豆 小麦 豚肉】 ②③④油	848 32.9
3日(火)	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③洋風おでん ④キャベツとピーマンのソテー ⑤牛乳	②納豆 ③鶏肉 厚揚げ ちくわ 【小麦 大豆】 ④ベーコン	③昆布 ⑤牛乳	③にんじん ④ピーマン	③だいこん ④キャベツ	①ご飯 ●たれ 【小麦 大豆 鯖】 ③じゃがいも	④油	757 30.1 ③こんにやく
4日(水)	①ご飯 ②鯖のぴりから煮 ③じゃがいものきんぴら ④すまし汁 ⑤牛乳	②さば みそ	⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん ④ほうれんそう	②しょうが ④たまねぎ えのきたけ	①ご飯 ③じゃがいも 砂糖 ④麩	②ごま ごま油 ③油	742 29.6
5日(木)	①ご飯 ②ちくわのごま衣揚げ ③かんぴょうとにんじんの炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	②ちくわ 【小麦 大豆】 ③豚肉 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	③かんぴょう ④だいこん はくさい	①ご飯 ②小麦粉 ③砂糖 ④さつまいも	②ごま ②③油	785 28.1
6日(金) 鉄たっぶり 給食の日	①麦ご飯 ②野菜しゅうまい ③チャプチェ ④わかめスープ ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ②③豚肉 ④ベーコン	④わかめ ⑤牛乳	②③④にんじん ②ほうれんそう ③チンゲンサイ ④ねぎ	②とうもろこし しょうが ②③④たまねぎ ④はくさい	①ご飯 麦 ②パン粉 小麦粉 てん粉 水あめ ③春雨 ②③砂糖	②ラード ③油 ごま油 オイスターソース 【小麦 大豆】	744 23.1
9日(月)	スポーツの日							
10日(火)	①ご飯 ②さわらのマリナソースからめ ③切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	②さわら ④みそ	⑤牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ねぎ	②たまねぎ ③切干し大根 ④はくさい	①ご飯 ②でん粉 ③砂糖 ④じゃがいも	②油 ③ごま ごま油	759 28.5
11日(水)	豆腐のカレーあんかけ丼 (①麦ご飯 ②豆腐のカレーそぼろあん ③もやしのドレッシング和え (●減塩和風ドレッシング) ④のっぺい汁 ⑤牛乳	②豚肉 豆腐	⑤牛乳	③④にんじん ②ねぎ	②たまねぎ 乾しいたけ しょうが ③もやし ④だいこん	①ご飯 麦 ②④でん粉 ④さといも	②油 ごま油 ●減塩和風 ドレッシング	736 26.6 ④こんにやく
12日(木)	①ご飯 ②ハヤシシチュー ③小松菜とキャベツの炒め物 ④みかん ⑤牛乳	②豚肉	⑤牛乳	②トマト(缶) ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ ひらたけ にんにく ③キャベツ ④みかん(缶)	①ご飯	②③油 ②ハヤシルウ 【小麦】	736 24.1
13日(金)~17日(火)	秋休み							

※ [ ] 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。 ※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。  
 ※ コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。

## ◎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 きのごエキス 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)	1食だししょうゆ	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 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム)

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(ハナエチゼン) 麦 大麦丸粒 発芽大豆 打ち豆 豆腐 納豆 米粉 大豆 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)
		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
18日 (水)	①ご飯 ②豆腐 ③だししょうゆ ④じゃがいものそぼろ煮 ⑤キャベツとコーンの炒め物 ⑥牛乳	②豆腐 ④豚肉	⑥牛乳	④にんじん いんげん	④たまねぎ しょうが ⑤キャベツ とうもろこし	①ご飯 ③だししょうゆ 【小麦 大豆】 ④じゃがいも 砂糖	④⑤油	765 27.3
19日 (木)	①きのこご飯 ②焼きししゃも ③煮浸し ④みそ汁 ⑤えらぶデザート ●ブルーベリーゼリー ◆りんごゼリー ⑥牛乳	①油揚げ ②ししゃも ④みそ	④わかめ ⑥牛乳	①④にんじん ③こまつな	①えのきたけ ひらたけ ③はくさい ④だいこん たまねぎ ●ブルーベリーピューレ ◆りんご果汁	①ご飯 麦 ①●◆砂糖 ④麩 ●粉あめ ◆水あめ		●728 ●30.8 ◆723 ◆31.0
20日 (金)	①ご飯 ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③切干し大根とひじきの炒め煮 ④にゅうめん汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ④かまぼこ 【小麦 大豆】	③ひじき ⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん	②しょうが にんにく ③切干し大根 ④たまねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ④そうめん	③油	717 27.7 ②こんにゃく
23日 (月)	①ココア揚げパン ②豚肉の香味ソース炒め ③まめ豆ふくいのスープ ④牛乳	②豚肉 ③ベーコン 大豆 打ち豆	④牛乳	③にんじん	②③たまねぎ ②しょうが レモン果汁 ③はくさい にんにく	①パン 【乳 大豆】 砂糖	①②③油 ①ココア 【大豆】	751 30.3
24日 (火)	①ご飯 ②肉団子の甘酢あんからめ ③ハ宝菜 ④パインアップル ⑤牛乳	②③豚肉 ②鶏肉【大豆】	⑤牛乳	③にんじん	②③たまねぎ ③もやし たけのこ はくさい 乾しいたけ しょうが ④パインアップル(缶)	①ご飯 ②パン粉 砂糖 ②③でん粉	②ラード ③油 ごま油	775 28.2
25日 (水)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③ピーマン入り野菜炒め ④みそ汁 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ③ベーコン ④みそ	⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん	②レモン果汁 ③キャベツ ③④たまねぎ ④えのきたけ	①ご飯 ②でん粉 砂糖 ③ピーマン ④さつまいも	③油	741 28.6
26日 (木)	①麦ご飯 ②マーボー大根 ③もやしとにんじんのナムル ④いり煮干し ⑤牛乳	②豚肉 大豆 厚揚げ みそ	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん	②だいこん たまねぎ しょうが にんにく ③もやし	①ご飯 麦 ②③砂糖 ②でん粉	②油 ③ごま ごま油	757 28.9
27日 (金)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③大根と里いもの旨煮 ④はくさいの煮浸し ⑤牛乳	②卵【小麦】 ③豚肉	⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん	③だいこん しょうが ④はくさい	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ③さといも	②大豆油 ②③油	757 31.8 ③こんにゃく
30日 (月)	①コッペパン ②煮込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 (◆焙煎ごまドレッシング) ④ミネストローネスープ ⑤牛乳	●鶏肉 豚肉 ④ベーコン 白いんげん豆	⑤牛乳	③④にんじん ④トマト(缶)	●④たまねぎ ②だいこん ③キャベツ れんこん ④セロリ にんにく	①パン 【乳 大豆】 ●パン粉 ●②でん粉 ②砂糖 ④大麦	◆焙煎ごま ドレッシング 【大豆 小麦 ごま】 ④油	820 31.5
31日 (火)	①ご飯 ②高野豆腐とひよこ豆のコロコロ揚げ ③もやしのカレーソテー 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ピーマン ④にんじん	③もやし ④たまねぎ	①ご飯 ②でん粉 米粉 砂糖	②③油	758 27.6

※ [ ] 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。 ※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。  
 ※ コッペパンに使われているショートニング(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
	760kcal	28.7g	21.1g	120.0g	2.9g