

れいわ5ねん 11がつ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 ものになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめ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)	
1日 (水) 	①むぎごはん ②あじのてりやき ③こまつなとキャベツのごまあぶらいため ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②あじ【小麦 大豆】 ④うちまめ あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな キャベツ ④だいこん にんじん ねぎ	①ごはん おぎ ②さとう ③ごまあぶら ④じゃがいも	572 26.5
2日 (木)	①ごはん ②にくだんご ③ツナとキャベツのソテー(●ツナ) ④たまごスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく【大豆】 ●まぐろ ④たまご ベーコン とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ③キャベツ ④にんじん こまつな	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ【小麦】 でんぶん さとう ③あぶら ●こめあぶら	618 26.1
3日 (金)	ぶんかのひ				
6日 (月)	①コッペパン ②とりにくのケチャップに ③だいこんとこまつなのうららサラダ (●うららのドレッシング) ④とみつきんときたっぶりこめポタージュ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン チーズ ④⑤ぎゅうにゅう	②ひらたけ トマト(かん) ②④たまねぎ ③だいこん こまつな	①パン【乳 大豆】 ②さとう でんぶん パンこ ●うららのドレッシング 【小麦 大豆 ごま】 ④さつまいも こめこ	616 27.1
7日 (火)	①ごはん ②やさしいゅうまい ③ちゅうあげとやさいのちゅうかふうに ④もやしとおおなのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ③あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ほうれんそう ②③しょうが たまねぎ ②③④にんじん ③たけのこ はくさい ④もやし こまつな	①ごはん ②ぶたあぶら みずあめ パンこ こむぎこ ②③さとう でんぶん ③ごまあぶら ③④あぶら	615 23.5
8日 (水) 	①むぎごはん ②こうやどうふとじゃがいものたまごとし ③にます ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく こおりどうふ たまご ③うちまめ あぶらあげ ④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん ②③にんじん ③だいこん	①ごはん おぎ ②じゃがいも ②③④さとう ③ごまあぶら ④みずあめ	646 29.3
9日 (木)	①ごはん ②ぶたにくのいりに ③キャベツのゆかりあえ ④やさいのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく かまぼこ【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ <u>こんにやく</u> ②④にんじん ③キャベツ きゅうり しそ ④だいこん はくさい ねぎ	①ごはん ②あぶら ②③さとう ④さつまいも	556 23.2
10日 (金)	①ごはん ②はるまき ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③みそ ④ベーコン わかめ とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ほしいたけ ②③キャベツ しょうが ②③④にんじん ③にんにく ピーマン ④はくさい	①ごはん ②だいずあぶら ぶたあぶら こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ こなあめ ショートニング【大豆】 ②③さとう あぶら	644 21.3
13日 (月)	①こがたコッペパン ②カレーうどん ③ウインナー ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あぶらあげ ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ ④もやし いら	①パン【乳 大豆】 ②うどん カレーウ【小麦 りんご】 ②④あぶら ③ぶたあぶら でんぶん こなあめ さとう	618 25.6
14日 (火)	①ごはん ②おでん(●がんとどき) ③ツナとやさいのいためもの(◆ツナ) ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 こんぶ ●とうふ ◆まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②●③にんじん ②だいこん <u>こんにやく</u> ③キャベツ ④みかん(かん)	①ごはん ②さいも ●でんぶん ●③あぶら ◆こめあぶら	568 21.7
15日 (水)	①ごはん ②いわしりわふうぎょうざ ③とりにくとやさいのみそいため ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ぶたにく【大豆】 ③とりにく みそ ④とうふ わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②にんにく しょうが ②③キャベツ ②④たまねぎ ③ピーマン ③④にんじん ④みつば	①ごはん ②でんぶん ごまあぶら こめこ ②③あぶら さとう	553 21.9
16日 (木)	①ごはん ②にくじゃが ③キャベツのおこうじため ④きんときまめのあまに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④きんときまめ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん <u>こんにやく</u> ②③にんじん ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②③あぶら ②④さとう ③しおこうじ	594 23.1
17日 (金)	①むぎごはん ②わふうにこみハンバーグ (●ハンバーグ) ③ごまあえ ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ●たまねぎ ③ほうれんそう きりぼしだいこん ④だいこん にんじん なめこ ねぎ	①ごはん おぎ ●パンこ【小麦】 ●②でんぶん ②③さとう ③ごま	640 26.2

* ___ は、そのほかのたべものです。

* 練り製品には、調味料の中に鰹・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】が含まれています。

* 【 】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。

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 とどめ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)	
20日 (月)	①コッペパン ②ぶたにくのアップルソースいため ③にくだんごとはくさいのスープ (●にくだんご) ④ブロッコリー ⑤ミルメーク ⑥ノンエッグハーフトレッシング ⑦ぎゅうにゅう	②みそ ②●ぶたにく ●とりにく ⑦ぎゅうにゅう	②りんご ②●たまねぎ ③はくさい にんじん もやし にら しょうが ④ブロッコリー	①パン【乳 大豆】 ②あぶら ②●でんぶん ③ごまあぶら はるさめ ●みずあめ だいずあぶら ⑤さとう ⑥ノンエッグハーフトレッシング【大豆】	631 29.2
21日 (火) 地場産 和食給食	ふくいのじばさんかきあげどん ①ごはん ②じばさんかきあげ ③てんつあん ④こんぶのいために ⑤ぶたじる ⑥ぎゅうにゅう	②だいず ④さつまあげ【小麦 大豆】 こんぶ ⑤ぶたにく みそ ⑥ぎゅうにゅう	②こまつな ②④⑤にんじん ②⑤たまねぎ ④こんにやく ⑤だいこん しょうが ねぎ	①ごはん ②さつまいも こむぎこ ④あぶら ③でんぶん ③④さとう ④ごま	613 20.5
22日 (水) ふるさと 給食	①ごはん ②やさきば ③こにしめ ④こまつなともやしのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③あつあげ こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん にんじん こんにやく ④こまつな もやし	①ごはん ③さといも さとう ④あぶら	602 23.6
23日 (木)	きんろうかんしゃのひ				
24日 (金) 石塚左玄 まるごと給食	①ごはん ②とびうおフライ ③ソース ④おあえ ⑤まるごとおみそしる ⑥ぎゅうにゅう	②とびうお ④⑤みそ ⑥ぎゅうにゅう	④だいこんのは ⑤たまねぎ にんじん かぶ かぶのは	①ごはん ②あぶら パンこ【小麦】 でんぶん ④ごま ごまあぶら ⑤さつまいも	595 23.4
27日 (月) 地場産 洋食給食	①けんさんこむぎコッペパン ②けんさんしいらとじゃがいものみそけチャからめ ③さんしょくいため ④うちまめいりようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②しいら みそ ④ベーコン うちまめ ⑤ぎゅうにゅう	③カーボロネロ(くろキャベツ) キャベツ ③④にんじん ④はくさい たまねぎ セロリ	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも さとう でんぶん ②③あぶら ④むぎ	570 25.7
28日 (火) 福いいネ! 給食	①あげごはん ②あつやきたまご ③はくさいのにびたし ④のっぺいじる ⑤きなこクリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご【小麦】 ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤きなこ ⑥ぎゅうにゅう	③はくさい ③④にんじん ④だいこん ねぎ ほしいたけ	①ごはん むぎ ①②⑤さとう ②だいずあぶら あぶら ②④⑤でんぶん ④さといも ⑤もちこ くらみつ ホイップクリーム【乳】	688 29.0
29日 (水)	①ごはん ②すぶた ③ワンタンスープ(●ワンタン) ④パインアップル ⑤のりふりかけ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤のり【小麦 大豆】 あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが ピーマン ②●たまねぎ ②③にんじん ③はくさい チンゲンサイ ④パインアップル(かん)	①ごはん ②でんぶん あぶら ②⑤さとう ●こむぎ ⑤ごま	603 21.4
30日 (木)	チキンカレーライス ①むぎごはん ②チキンレーシチュー ③キャベツとれんこんのサラダ ④ばいせんごまドレッシング ⑤いりにぼし ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤にぼし ⑥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キャベツ れんこん	①ごはん むぎ ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 あぶら ④ばいせんごまドレッシング 【大豆 小麦 ごま】	623 21.7

* 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・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】が含まれています。

*【 】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。
* 揚げ物には、大豆油を使用し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
	608kcal	24.5g	19.2g	89.5g	2.3g

◎ドレッシング、調味料等の成分

6日(月)	うららのドレッシング	しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け
20日(月)	ノンエッグハーフトレッシング	食用植物油脂 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
30日(木)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂(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、いちほまれ) 麦 米粉 県産小麦コッペパン 豆腐 大豆 打ち豆 しいら 塩こうじ
いわし入り和風ぎょうざ 福井の地場産かきあげ うららのドレッシング きなこクリーム大福 飛び魚フライ です。

