


令和5年 11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)	
1日 (水) 	①麦ご飯 ②あじの照り焼き ③小松菜とキャベツのごま油炒め ④打ち豆汁 ⑤牛乳	②あじ 【小麦 大豆】 ④打ち豆 油揚げ みそ	⑤牛乳	③こまつな ④にんじん ④ねぎ	③キャベツ ④だいこん	①ご飯 麦 ②砂糖 ④じゃがいも	③ごま油	718 32.2
2日 (木)	①ご飯 ②肉団子 ③ツナとキャベツのソテー(●ツナ) ④卵スープ ⑤牛乳	②豚肉 鶏肉【大豆】 ●まぐろ ④ベーコン 豆腐 卵	⑤牛乳	④にんじん こまつな	②④たまねぎ ③キャベツ	①ご飯 ②パン粉 【小麦】 でん粉 砂糖	②ラード ③油 ●米油	795 33.1
3日 (金)	文化の日							
6日 (月)	①コッペパン ②鶏肉のケチャップ煮 ③大根と小松菜のうららサラダ (●うららのドレッシング) ④とみつ金時たっぶり米粉ポタージュ ⑤牛乳	②鶏肉 ④ベーコン	④チーズ ④⑤牛乳	②トマト(缶) ③こまつな	②ひらたけ ②④たまねぎ ③だいこん	①パン 【乳 大豆】 ②砂糖 でん粉 ④さつまいも 米粉	②④油 ●うららのドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	809 34.5
7日 (火)	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③中揚げと野菜の中華風煮 ④もやしと青菜のソテー ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ②③豚肉 ③厚揚げ	⑤牛乳	②ほうれんそう ②③④にんじん ④こまつな	②どうもろこし ②③しょうが たまねぎ ③たけのこ はくさい ④もやし	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 水あめ ②③でん粉 砂糖	②ラード ③ごま油 ③④油	788 29.0
8日 (水) 	①麦ご飯 ②高野豆腐とじゃがいもの卵とじ ③煮なます ④小魚佃煮 ⑤牛乳	②鶏肉 凍り豆腐 卵 ③打ち豆 油揚げ	④しらす干し 寒天 ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③だいこん	①ご飯 麦 ②じゃがいも ②③④砂糖 ④水あめ	③ごま油	809 35.8
9日 (木)	①ご飯 ②豚肉の炒り煮 ③キャベツのゆかり和え ④野菜のみそ汁 ⑤味付け煮干し ⑥牛乳	②豚肉 かまぼこ 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤煮干し ⑥牛乳	②④にんじん ③しそ	②たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②③⑤砂糖 ④さつまいも	②油	716 31.4 ②こんにやく
10日 (金)	①ご飯 ②春巻き ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②③豚肉 ③みそ ④ベーコン 豆腐	④わかめ ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②③④にんじん ③ピーマン	②たまねぎ 乾しいたけ ②③キャベツ しょうが ③にんにく ④はくさい	①ご飯 ②小麦粉 米粉 春雨 でん粉 粉あめ ②③砂糖	②大豆油 ラード ショートニング 【大豆】 ②③油	866 28.4
13日 (月)	①小型コッペパン ②カレーうどん ③ウインナー ④もやしとにらの炒め物 ⑤牛乳	②豚肉 油揚げ ③鶏肉	⑤牛乳	②にんじん ④にら	②たまねぎ しょうが にんにく ④もやし ②ねぎ	①パン 【乳 大豆】 ②うどん ③でん粉 粉あめ 砂糖	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②④油 ③ラード	807 32.0
14日 (火)	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③おでん(◆がんとどき) ④ツナと野菜の炒め物(★ツナ) ⑤みかん ⑥牛乳 	②納豆 ③ちくわ 【小麦 大豆】 ◆豆腐 ★まぐろ	③昆布 ⑥牛乳	③◆④にんじん	③だいこん ④キャベツ ⑤みかん(缶)	①ご飯 ●たれ 【小麦 大豆 鯖】 ★米油 ③さといも	◆④油 ◆でん粉 ★米油	792 32.6 ③こんにやく
15日 (水)	①ご飯 ②いわし入り和風ぎょうざ  ③鶏肉と野菜のみそ炒め ④すまし汁 ⑤牛乳	②豚肉【大豆】 いわし ③鶏肉 みそ ④豆腐	④わかめ ⑤牛乳	③ピーマン ③④にんじん ④みつば	②しょうが にんにく ②③キャベツ ②④たまねぎ	①ご飯 ②でん粉 米粉 ②③砂糖	②ごま油 ②③油	680 26.2
16日 (木)	①ご飯 ②肉じゃが ③キャベツの塩こうじ炒め ④金時豆の甘煮 ⑤牛乳	②豚肉 ④金時豆	⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ	①ご飯 ②じゃがいも ②④砂糖 ③塩こうじ	②③油	748 28.2 ②こんにやく
17日 (金)	①麦ご飯 ②和風煮込みハンバーグ(●ハンバーグ) ③ごま和え ④みそ汁 ⑤牛乳	●鶏肉 豚肉 ④豆腐 みそ	⑤牛乳	③ほうれんそう ④にんじん ④ねぎ	②しょうが ●たまねぎ ③切干し大根 ④だいこん なめこ	①ご飯 麦 ●パン粉 【小麦】 ●②でん粉 ②③砂糖	③ごま	810 31.9

※  はその他の食べ物です。

※ 練り製品には、調味料の中に豚・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『油』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。

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)	
20日 (月)	①コッペパン ②豚肉のアップルソース炒め ③肉団子と白菜のスープ(●肉団子) 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牛乳	②みそ ②●豚肉 ●鶏肉	⑦牛乳	③にんじん ④ブロッコリー	②りんご ②●たまねぎ ③はくさい もやし しょうが	①パン 【乳 大豆】 ②●でん粉 ③春雨 ●水あめ ⑤砂糖	②油 ③ごま油 ●大豆油 ⑥ノンエッグ ハーフトレッシング 【大豆】	810 36.9
21日 (火) 地場産 和食給食	ふくいの地場産かきあげ丼 ①ご飯 ②地場産かきあげ ③天つゆあん ④昆布の炒め煮 ⑤豚汁 ⑥牛乳	②大豆 ④さつま揚げ 【小麦 大豆】 ⑤豚肉 みそ	④昆布 ⑥牛乳	②こまつな ②④⑤にんじん ⑤ねぎ	②⑤たまねぎ ⑤だいこん しょうが	①ご飯 ②さつまいも 小麦粉 ③でん粉 ③④砂糖	②④油 ④ごま	768 24.3 ④こんにやく
22日 (水) ふるさと 給食	①ご飯 ②焼き鯖 ③小煮しめ ④小松菜ともやしの炒め物 ⑤牛乳	②さば ③厚揚げ	③昆布 ⑤牛乳	③にんじん ④こまつな	③だいこん ④もやし	①ご飯 ③さつまいも 砂糖	④油	800 31.3 ③こんにやく
23日 (木)	勤労感謝の日							
24日 (金) 石塚左 まると 給食	①ご飯 ②飛び魚フライ ③ソース ④おあえ ⑤丸ごとおみそ汁 ⑥牛乳	②飛び魚 ④⑤みそ	⑥牛乳	④だいこんの葉 ⑤かぶの葉 にんじん	⑤かぶ たまねぎ	①ご飯 ②パン粉 【小麦】 でん粉 ⑤さつまいも	②油 ④ごま油 ごま	745 28.2
27日 (月) 地場産 洋食給食	①県産小麦コッペパン ②県産しいらとじゃがいものみそケチャがらめ ③三色炒め ④打ち豆入り洋風スープ ⑤牛乳	②しいら みそ ④ベーコン 打ち豆	⑤牛乳	③カーボネロ (黒キャベツ) ③④にんじん	③キャベツ ④はくさい たまねぎ セロリ	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 じゃがいも 砂糖 ④麦	②③油	754 33.2
28日 (火) 福いっ 給食	①あげご飯 ②厚焼き卵 ③白菜の煮浸し ④のっぺい汁 ⑤きなこクリーム大福 ⑥牛乳	①油揚げ ②卵 【小麦】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤きなこ	⑥牛乳	③④にんじん ④ねぎ	③はくさい ④だいこん 乾しいたけ	①ご飯 麦 ①②⑤砂糖 ②④⑤でん粉 ④さつまいも ⑤もち粉 黒みつ	②大豆油 油 ⑤ホイップクリーム 【乳】	849 34.6
29日 (水)	①ご飯 ②酢豚 ③ワンタンスープ(●ワンタン) ④パインアップル ⑤のり佃煮 ⑥牛乳	②豚肉 ③ベーコン	⑤のり ひじき 煮干し かつお 【小麦 大豆】 ⑥牛乳	②ピーマン ②③にんじん ③チンゲンサイ	②しょうが ②●たまねぎ ③はくさい ④パインアップル(缶)	①ご飯 ②でん粉 ②⑤砂糖 ●小麦粉 ⑤水あめ	②油	766 27.1
30日 (木)	チキンカレーライス ①麦ご飯 ②チキンカレーシチュー ③キャベツとれんごんのサラダ ④焙煎ごまドレッシング ⑤炒り煮干し ⑥牛乳	②鶏肉	⑤煮干し ⑥牛乳	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ れんこん	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②油 カレーウ 【小麦 りんご】 ④焙煎ごま ドレッシング 【大豆 小麦 ごま】	779 26.2

※ □ はその他の食べ物です。

※ 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『油』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

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
14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
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)

※都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。

◎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 大豆 打ち豆 豆腐 納豆 いわし入り和風ぎょうざ 塩こうじ しいら 福井の地場産かきあげ 飛び魚フライ きなこクリーム大福 うららのドレッシング です。



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
		780kcal	30.8g	22.9g	118.9g