



れいわ5ねん

# 12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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (き)	
1日 (金) 	①ごはん ②やしししゃも ③ぶたにくとやさいのごもくに ④にびたし ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③だいず こおりどうふ ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん たけのこ たまねぎ <u>こんにやく</u> いんげん ④こまつな はくさい	①ごはん ③さとう あぶら	574 27.8
4日 (月)	①コッペパン ②とりにくとだいずのトマトに ③だいがくいも ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく だいず ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ②④たまねぎ ④はくさい にんじん セロリ	①パン【乳 大豆】 ②③さとう ③あぶら さつまいも ごま みずあめ	620 28.2
5日 (火)	ハヤシライス (①おぎごはん ②ハヤシシチュー ) ③もやしとキャベツのソテー ④にぼしのごまからめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ にんにく ひらたけ トマト(かん) ③もやし キャベツ	①ごはん わぎ ②③あぶら ②ハヤシルウ【小麦】 じゃがいも ④ごま さとう	634 23.1
6日 (水) 	①ごはん ②いわしのかつおに ③きりぼしだいこんとこまつなごまにりに ④とうにゅうなべふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ④とりにく とうにゅう とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④はくさい えちぜんみずな えのきたけ しょうが	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③ごまあぶら ごま	601 27.7
7日 (木)	①ごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③とうふのごもくに ④はくさいのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ【小麦 大豆】 ③とうふ ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③たけのこ もやし ほししいたけ しょうが たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②③④さとう ③あぶら でんぷん ④ごまあぶら	627 29.1
8日 (金)	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③ぶたにくとれんこんのいためもの ④にゅうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③ぶたにく あぶらあげ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③れんこん いんげん ④たまねぎ まいたけ ねぎ	①ごはん ●たれ【小麦 鯖 大豆】 ③さとう あぶら ごま ④そうめん	596 25.6

\*    は、そのほかのたべものです。

\*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

\*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。

\*【    】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。

\*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。

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

8日(金)	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
18日(月)	コールスロードレッシング	食用植物油(菜種油) 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
20日(水)	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 水

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 大豆 豆腐 納豆 かますミンチフライ です。



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 もとになるしょくひん (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)	
11日 (月)	①こがたコッペパン ②ごもくうどん ③やさいボールのカレーあげ(●やさいボール) ④あおなのじゃこいため ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ●さかなすりみ【小麦 大豆】 ④ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	②ねぎ ほししいたけ たまねぎ ●ごぼう ②●④にんじん ④こまつな	①パン【乳 大豆】 ②うどん ②●さとう ③こむぎこ ●でんぷん ③④あぶら	550 25.7
12日 (火) ドリーム ランチ	①ハムピラフ ②とりにくのてりやき ③もやしとカーポロネロのソテー ④ジュリアンスープ ⑤さんしょくゼリー ⑥ぎゅうにゅう	①ハム ②とりにく【小麦 大豆】 ⑤とうにゅう かんてん ⑥ぎゅうにゅう	①④たまねぎ にんじん ①パセリ ③もやし カーポロネロ(くろキャベツ) ④だいこん はくさい ⑤いちごかじゅう	①ごはん むぎ ①③あぶら ⑤さとう みずあめ	634 23.8
13日 (水)	①ごはん ②あつやきたまご ③だいこんととりにくののもの ④にびたし ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦 大豆】 ③とりにく ④さつまあげ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ だいこん こんにやく いんげん ③④にんじん ④はくさい	①ごはん ②③あぶら さとう ②だいちあぶら でんぷん	608 25.7
14日 (木)	①ごはん ②こあげのふくめに ③ごまあえ ④ぶたしる ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ④ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③しゅんぎく もやし ③④にんじん ④ねぎ しょうが はくさい だいこん	①ごはん ②③さとう ③ごま ④さつまいも	606 25.2
15日 (金)	①ごはん ②さばのみそに ③キャベツとあおなのごまあぶらいため ④のっぺいじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③キャベツ こまつな ③④にんじん ④こんにやく だいこん ねぎ	①ごはん ②さとう ③ごまあぶら ④さといも でんぷん	602 26.2
18日 (月)	①コッペパン ②ふゆのかおりシチュー ③だいこんときゃろふくのサラダ (●コールスロードレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ④にぼし ②⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ②たまねぎ はくさい かぶ ほうれんそう ③だいこん えちぜんみずな きゃろふく(にんじん)	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも こめこ なまクリーム ●コールスロードレッシング	567 24.6
19日 (火)	ツナそぼろどん 〔①ごはん ②ツナのいりに(●ツナ)〕 ③キャベツとこまつなのにびたし ④さわにわん ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ④ぶたにく あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが ③キャベツ こまつな ④こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	①ごはん ②あぶら さとう ●こめあぶら	605 26.3
20日 (水)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ ②④とうふ ③みそ ぶたにく ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ③たけのこ ②④たまねぎ ③キャベツ しょうが にんにく ③④にんじん ④はくさい ねぎ	①ごはん ②みずあめ ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ ②③でんぷん さとう ③あぶら ごまあぶら オイスターソース	586 23.8
21日 (木) ふるさと 給食の日 冬至給食	①むぎごはん ②かますミンチフライ ③ソース ④とうじなんきん ⑤いなかじる ⑥ぎゅうにゅう	②かます ④あずき ⑤あぶらあげ みそ ⑥ぎゅうにゅう	④かぼちゃ ②⑤たまねぎ ⑤にんじん ねぎ だいこん	①ごはん むぎ ②あぶら ぶたあぶら パンこ でんぷん ②③④さとう	676 26.7
22日 (金)	①ごはん ②ウインナー ③こやどようふのすきやきふうじ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ぶたにく こおりとうふ ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん はくさい <u>こんにやく</u> ねぎ ④みかん(かん) パイナップル(かん)	①ごはん ②こなあめ でんぷん ぶたあぶら ②③さとう ③あぶら じゃがいも	688 24.0

\* \_\_\_\_は、そのほかのたべものです。

\*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

\*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。

\*【 】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。

\*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。

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
		611kcal	25.9g	18.6g	90.0g