



# れいわ5ねん 1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)	
10日 (火) <small>正月・鏡開きに ちなんだ 給食</small>	①なめし ②あつやきたまご ③こうはくなます ④もちいりすましじる(●もち) ⑤ぎゅうにゅう	①かつおぶし ②たまご【小麦】 ⑤ぎゅうにゅう	①だいこんば きょうな ひろし ③だいこん ③④にんじん ④はくさい かぶ ねぎ ●こんにやくこ	①ごはん おぎ ②だいずあぶら あぶら ②●でんぶん ①②③さとう ③ごま ●もちごめ	635 21.2
11日 (水)	①ごはん ②いわしのかつおに ③はくさいのにびたし 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 ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③はくさい ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん ④さといも	603 26.2
12日 (木)	①ごはん ②ぶたにくとキャベツのいためもの ③おでん(●がんもどき) ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ちくわ【小麦 大豆】 ●とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ②③●にんじん ③だいこん <u>こんにやく</u> ④きゅうり なす 【小麦 大豆】	①ごはん ②●あぶら ●でんぶん ③じゃがいも ④ごま	594 24.6
13日 (金)	とりそぼろどん 〔①むぎごはん ②とりそぼろ〕 ③すましじる ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②③たまねぎ ③はくさい にんじん えのきたけ みつば ④りんご	①ごはん おぎ ②あぶら さとう でんぶん	601 22.9
16日 (月)	①こがたコッペパン ②カレーうどん ③ウインナーいりやさいソテー (●ウインナー) ④パイナップル ⑤ぎゅうにゅう	②●とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ③ひらたけ キャベツ チンゲンサイ ④パイナップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②カレールウ【小麦 りんご】 うどん ●みずあめ さとう でんぶん ②③あぶら	547 21.4
17日 (火)	①ごはん ②やしししゃも ③だいこんとさといものうまに ④こんぶのつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく ④こんぶ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん にんじん いんげん しょうが <u>こんにやく</u>	①ごはん ③さといも あぶら ③④さとう ④みずあめ	579 24.4
18日 (水)	①ごはん ②だいずのいそに ③みそしる ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ひじき ぶたにく こおりとうふ ③みそ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②いんげん ③かぶ ねぎ えのきたけ ④みかん	①ごはん ②さとう あぶら ③さつまいも	611 22.7
19日 (木)	①ごはん ②にくだんごのあまずあんからめ 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とりにく【小麦 大豆】 ③とうふ ②③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③もやし ほしいたけ ねぎ しょうが ④はくさい ③④にんじん	①ごはん ②パンこ ぶたあぶら ②③④さとう ②③でんぶん ③あぶら ④ごまあぶら	642 25.6
20日 (金)	ハヤシライス 〔①ごはん ②ハヤシチュー〕 ③ほうれんそうときりぼしだいこんの わふうサラダ(●げんえんわふうドレッシング) ④かみかみじゃここんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ひらたけ パセリ にんにく トマト(かん) ②③にんじん ③ほうれんそう きりぼしだいこん	①ごはん ②ハヤシルウ【小麦 ごま】 あぶら ●げんえんわふうドレッシング ④さとう ごま	641 22.1

\*\_\_\_\_は、そのほかのたべものです。 \*【 】はアレルギーです。 \*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。  
\*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 \*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 もとになるしょくひん (き)	
23日 (月) ① 福井産給食 ふるさと給食の日 福井市・キュービー 連携地産地消推進事業献立	①コッペパン ②さばのマリアナソースかけ ③こまつなとキャベツのソテー ④カーボロネロのビーンズシチュー ⑤はぶたえもち ⑥ぎゅうにゅう	②さば ④とりにく チーズ しろういんげんまめ ④⑥ぎゅうにゅう	③こまつな キャベツ にんじん ④カーボロネロ(くろキャベツ) きやろふく(にんじん) たまねぎ ひらたけ	①パン【乳 大豆】 ②③④あぶら ②でんぷん ④じゃがいも こめこ ②⑤さとう ⑤もちごめ みずあめ【大豆】	692 30.7
冬ランチ (選ぶ給食) ②	①コッペパン ②さといもコロッケ ③こまつなとキャベツのソテー ④カーボロネロのビーンズシチュー ⑤はぶたえもち ⑥ぎゅうにゅう	②④とりにく ④チーズ しろういんげんまめ ④⑥ぎゅうにゅう	②ねぎ ②④たまねぎ ③こまつな キャベツ にんじん ④カーボロネロ(くろキャベツ) きやろふく(にんじん) しめじ	①パン【乳 大豆】 ②さといも こびぎこ パンこ ④じゃがいも こめこ ②③さとう ②③④あぶら ⑤もちごめ みずあめ【大豆】	662 25.5
24日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③あげとやさいのちゅうかに ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ とうふ【小麦 大豆】 ③あつあげ ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③にんじん はくさい しょうが ④もやし にら	①ごはん ③④あぶら ②パンこ こびぎこ ぶたあぶら ②③さとう でんぷん ③ごまあぶら	638 23.1
25日 (水) 天神講に ちなんだ 給食	①ごはん ②あかがれいのフライ ③にびたし ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②かれい ③あぶらあげ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④たまねぎ にんじん えちぜんみずな	①ごはん ②パンこ でんぷん あぶら ④ふ	577 23.5
26日 (木)	①ごはん ②さわらのしおやき ③ごもくきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ③ぶたにく ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③れんこん ごぼう こんにやく ④だいこん はくさい ねぎ ③④にんじん	①ごはん ③あぶら さとう ごま ④じゃがいも	592 24.0
27日 (金)	①おぎごはん ②やさいボールのふくめに(●やさいボール) ③にくじゃが ④チンゲンサイとキャベツのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ【小麦 大豆】 ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②ごぼう ●③にんじん ③たまねぎ いんげん こんにやく ④キャベツ チンゲンサイ	①ごはん おぎ ●でんぷん ●②③さとう ●③④あぶら ③じゃがいも	662 25.6
30日 (月)	①コッペパン ②だいずとじゃがいものミートソースに ③ツナとキャベツのソテー (●ツナ) ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ トマトピューレー ③キャベツ エリンギ ④みかん(かん) パイナップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも ハヤシル武【小麦 ごま】 ②③あぶら ●こめあぶら	672 25.7
31日 (火)	ソフトめんちゅうかソースかけ 〔①ソフトめん ②ちゅうかソース〕 ③ブロッコリーサラダ 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ぶたにく みそ ⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ もやし しょうが にんにく ねぎ ③キャベツ ブロッコリー ②③にんじん	①ソフトめん ②ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ④ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	569 29.1

\* \_\_\_\_は、そのほかのたべものです。 \*【 】はアレルゲンです。 \*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。  
\*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 \*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

20日 (金)	減塩和風ドレッシング	食用植物油脂 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きこのエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
31日 (火)	1食焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂 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(いちほまれ) 麦 大豆 豆腐 さば かれい さといもコロッケ  
きゅうり漬け 羽二重餅 です。



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
	617kcal	24.9g	16.6g	89.2g	2.4g