

令和5年 1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) <small>その他の食べ物</small>
		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)	
10日 (火) <small>正月・鏡開きに ちなんだ給食</small>	①菜飯 ②厚焼き卵 ③紅白なます ④もち入りすまし汁(●もち) ⑤牛乳	①かつお節 ②卵【小麦】	⑤牛乳	①ひろしまな だいこんば きょうな ③④にんじん ④ねぎ	③だいこん ④かぶ はくさい	①ご飯 麦 ②●でん粉 ①②③砂糖 ●もち米	②大豆油 油 ③ごま	792 25.1 ●こんにやく粉
11日 (水)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③白菜の煮浸し ④みそ汁 ⑤牛乳	②いわし かつお節 【小麦 大豆】 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④ねぎ	②レモン果汁 ③はくさい ④だいこん	①ご飯 ②砂糖 でん粉 ④さといも		753 31.5
12日 (木)	①ご飯 ②豚肉とキャベツの炒め物 ③おでん(●がんとどき) ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②豚肉 ③ちくわ 【小麦 大豆】 ●豆腐	⑤牛乳	②●③にんじん	②キャベツ ③だいこん ④きゅうり なす 【小麦 大豆】	①ご飯 ●でん粉 ③じゃがいも	②●油 ④ごま	745 29.7 ③こんにやく
13日 (金)	鶏そぼろ丼 (①麦ご飯 ②鶏そぼろ) ③すまし汁 ④りんご ⑤牛乳	②鶏肉 ③豆腐	⑤牛乳	③にんじん みつば	②しょうが ②③たまねぎ ③はくさい えのきたけ ④りんご	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉	②油	773 27.5
16日 (月)	①小型コッペパン ②カレーうどん ③ウインナー入り野菜ソテー (●ウインナー) ④パイナップル ⑤牛乳	②●鶏肉	⑤牛乳	②にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ しょうが にんにく ③ひらたけ キャベツ ④パイナップル(缶) ②ねぎ	①パン【乳 大豆】 ②うどん ●水あめ でん粉 砂糖	②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】	744 27.8
17日 (火)	①ご飯 ②焼きししゃも ③納豆(●たれ) ④大根と里いものうま煮 ⑤牛乳	②ししゃも ③納豆 ④豚肉	⑤牛乳	④にんじん いんげん	④だいこん しょうが	①ご飯 ④さといも 砂糖	●たれ 【小麦 大豆 鯖】 ④油	805 37.1 ④こんにやく
18日 (水)	①ご飯 ②大豆のいそ煮 ③みそ汁 ④みかん ⑤牛乳	②大豆 豚肉 凍り豆腐 ③みそ	②ひじき ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん ③ねぎ	③かぶ えのきたけ ④みかん	①ご飯 ②砂糖 ③さつまいも	②油	766 26.9
19日 (木)	①ご飯 ②肉団子の甘酢あんからめ ③豆腐の五目煮 ④白菜の中華和え ⑤牛乳	②③豚肉 ②鶏肉 【小麦 大豆】 ③豆腐	⑤牛乳	③④にんじん ③ねぎ	②③たまねぎ ③もやし 乾しいたけ しょうが ④はくさい	①ご飯 ②パン粉 ②③④砂糖 ②③でん粉	②ラード ③油 ④ごま油	858 32.5
20日 (金)	ハヤシライス (①ご飯 ②ハヤシチュー) ③ほうれん草と切干し大根の和風 サラダ(●減塩和風ドレッシング) ④かみかみじゃこ昆布 ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②トマト(缶) パセリ ②③にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ ひらたけ にんにく ③切干しだいこん	①ご飯 ④砂糖	②油 ハヤシルウ 【小麦 ごま】 ●減塩和風ドレッシング ④ごま	798 26.5

* [] はその他の食べ物です。 * [] 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「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)	
23日 (月) ① 福井産給食 ふるさと給食の日 冬ランチ (選択給食) ②	①コッペパン ②さばのマリアナソースかけ ③小松菜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羽二重もち ⑥牛乳	②さば ④鶏肉 白いんげん豆	④チーズ ④⑥牛乳	③こまつな にんじん ④カーボロネロ (黒キャベツ) きやろふく (にんじん)	③キャベツ ④たまねぎ ひらたけ	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 ④じゃがいも 米粉 ⑤もち米 水あめ【大豆】 ②⑤砂糖	②③④油	895 38.9
	①コッペパン ②里いもコロッケ ③小松菜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羽二重もち ⑥牛乳	②④鶏肉 ④白いんげん豆	④チーズ ④⑥牛乳	③こまつな にんじん ④カーボロネロ (黒キャベツ) きやろふく (にんじん) ②ねぎ	②④たまねぎ ③キャベツ ④しめじ	①パン【乳 大豆】 ②さといも 小麦粉 パン粉 ②⑤砂糖 ④じゃがいも 米粉 ⑤もち米 水あめ【大豆】	②③④油	895 38.9
24日 (火)	①ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③揚げと野菜の中華煮 ④もやしとにらの炒め物 ⑤牛乳	②魚すり身 豆腐 【小麦 大豆】 ③厚揚げ 豚肉	⑤牛乳	③にんじん ④にら	②とうもろこし ②③たまねぎ ③はくさい しょうが ④もやし	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 ②③砂糖 でん粉	②ラード ③ごま油 ③④油	816 28.2
25日 (水) 天神講に ちなんだ給	①ご飯 ②赤がれのフライ ③煮浸し ④すまし汁 ⑤牛乳	②かれい ③油揚げ	④わかめ ⑤牛乳	③こまつな ④にんじん 越前水菜	④たまねぎ	①ご飯 ②パン粉 でん粉 ④ふ	②油	724 28.1
26日 (木)	①ご飯 ②さわらの塩焼き ③五目きんぴら ④みそ汁 ⑤みかん ⑥牛乳	②さわら ③豚肉 ④みそ	⑥牛乳	③④にんじん	③れんこん ごぼう ④だいこん はくさい ⑤みかん ④ねぎ	①ご飯 ③砂糖 ④じゃがいも	③油 ごま	769 29.4 ③こんにやく
27日 (金)	①麦ご飯 ②野菜ボールの含め煮 (●野菜ボール) ③肉じゃが ④チンゲンサイとキャベツの炒め物 ⑤牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ③豚肉	⑤牛乳	●③にんじん ③いんげん ④チンゲンサイ	②ごぼう ③たまねぎ ④キャベツ	①ご飯 麦 ●でん粉 ●②③砂糖 ③じゃがいも	●③④油	847 32.7 ③こんにやく
30日 (月)	①コッペパン ②大豆とじゃがいものミートソース煮 ③ツナとキャベツのソテー(●ツナ) ④フルーツミックス ⑤牛乳	②大豆 豚肉 ●まぐろ	⑤牛乳	②にんじん トマトピューレー	②たまねぎ ③キャベツ エリンギ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦 ごま】 ②③油 ●米油	870 32.7
31日 (火)	ソフト麺中華ソースかけ ①ソフト麺 ②中華ソース ③ブロッコリーサラダ ④焙煎ごまドレッシング ⑤炒り煮干し ⑥牛乳	②豚肉 みそ	⑤煮干し ⑥牛乳	②③にんじん ③ブロッコリー ②ねぎ	②たまねぎ もやし しょうが にんにく ③キャベツ	①ソフト麺 ②砂糖 でん粉	②油 ごま油 ④焙煎ごまドレッシング 【卵 りんご 小麦 大豆 ごま】	702 35.6

*□□□ はその他の食べ物です。 *【 】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「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

17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 (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 ブルーン かつお節エキス にくに 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのごエキス 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 しょうゆ 砂糖 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 卵黄 香辛料抽出物 調味料(アミノ酸) 増粘剤(キサンタンガム) 甘味料(ステビア)

◎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 納豆 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	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	792Kcal	31.5g	19.6g	118.4g	3.0g