

れいわ5ねん 2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 ものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの ものになるしよくひん (き)	
1日 (水)	①ごはん ②とびうおフライ ③ソース ④キャベツのごまあぶらいため ⑤のっぺいじる ⑥ぎゅうにゅう	②とびうお ⑤かまぼこ【小麦 大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	④キャベツ ④⑤にんじん ⑤だいこん ねぎ	①ごはん ②あぶら パンこ ②⑤でんぷん ④ごまあぶら ⑤さといも	589 23.5
2日 (木)	①ごはん ②やさしいしゅうまい ③とうにゅうなべ、ふうスープ ④ひじきとれんこんのいために ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく【大豆】 ②③とりにく ③とうふ、とうにゅう みそ ④ひじき ちくわ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし たまねぎ ほうれんそう ②③しょうが ③みずな はくさい ②③④にんじん ④れんこん	①ごはん ②ぶたあぶら でんぷん パンこ こむぎこ みずあめ ②④さとう ④あぶら	617 22.1
3日 (金) 	①ごはん ②いわしのうめに ③こまつなとはんぺんのびたし ④やさいのみそしる ⑤せつぶんまめ ⑥ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④みそ ⑤だいず ⑥ぎゅうにゅう	②ばいにく ③こまつな ③④にんじん ④だいこん はくさい ねぎ	①ごはん ②でんぷん さとう ④さといも	596 26.6
6日 (月)	①コッペパン ②とりにくとやさいのケチャップに ③かぶとキャベツのスープ ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ②ひらたけ ③かぶ かぶのは にんじん キャベツ セロリ ④みかん	①パン【乳 大豆】 ②あぶら さとう でんぷん ③じゃがいも	601 27.7
7日 (火)	①ごはん ②あつやきたまご ③だいこんとぶたにくのうまに ④ツナとキャベツのいためもの(●ツナ) ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ③ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん にんじん いんげん しょうが こんにやく ④キャベツ	①ごはん ②でんぷん だいずあぶら ②③さとう ②③④あぶら ●こめあぶら	640 26.2
8日 (木)   	①おぎごはん ②しいらとさつまいものごまがらめ ③こまつなとキャベツのドレッシングいため (●ノンエッグドレッシング) ④みそしる ⑤けんから ⑥ぎゅうにゅう	②しいら ③ベーコン ④とうふ、みそ ⑤だいずこ ⑥ぎゅうにゅう	③こまつな キャベツ ③④にんじん ④たまねぎ はくさい ねぎ	①ごはん むぎ ②さつまいも でんぷん ②③あぶら ●ノンエッグドレッシング【大豆】 ②⑤さとう ごま ⑤みずあめ	680 24.6
9日 (木)	①ごはん ②にくじゃが ③になます ④あじつけにぼし ⑤のりふりかけ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ ④にぼし ⑤のり【小麦 大豆】 あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん こんにやく ②③にんじん ③だいこん	①ごはん ②じゃがいも あぶら ②③④⑤さとう ③ごまあぶら ⑤ごま	654 26.2
10日 (金)	①おぎごはん ②あつあげいりマーボーだいこん ③ベーコンともやしのいためもの ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ みそ ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ ②③にんじん ③もやし ④パインアップル(かん) みかん(かん) ナタデココ	①ごはん むぎ ②さとう ごまあぶら でんぷん ②③あぶら	649 21.0

* ____ 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・ゼラチンの成分が含まれています。

*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

*【 ____ 】はアレルギーです。

*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

◎ドレッシング、調味料等の成分

8日(水)	ノンエッグドレッシング	菜種油 大豆油 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム) 調味料(有機酸等) 香辛料抽出物
13日(月)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 玉ねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 ブルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母パウダー 赤ピーマン きこエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
27日(月)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) 醤油 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物
	マーシャルピーンズ	大豆油 パーム油 コーン油 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ブドウ糖 脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物レシチン【大豆】 香料
28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

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 もとなるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるもとなるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしよくひん (き)	
13日 (月)	①コッペパン ②にこみハンバーグ(●ハンバーグ) ③きりぼしだいこんのサラダ (◆げんえんわふうドレッシング) ④やさいとまるむぎのスープ ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく ぶたにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう きりぼしだいこん ③④にんじん ●④たまねぎ ④セロリ キャベツ	①パン【乳 大豆】 ②さとう ●パンこ でんぷん ◆げんえんわふうドレッシング ④むぎ	651 26.0
14日 (火)	ソフトめんカレーソースかけ [①ソフトめん ②カレーソース] ③チンゲンサイともやしのソテー ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん しょうが にんにく ③もやし チンゲンサイ ④みかん(かん)	①ソフトめん ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら	601 22.8
15日 (水)	①むぎごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ブロッコリー ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ③ブロッコリー ④はくさい なめこ にんじん ねぎ	①ごはん むぎ ②あぶら	600 26.5
16日 (木)	①ごはん ②はるまき ③はっぽうさい ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ほしいたけ ②③にんじん たまねぎ しょうが 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ぶたあぶら だいずあぶら はるさめ こめこ こむぎこ さとう こなあめ ショートニング ②③でんぷん あぶら ③ごまあぶら	710 20.5
17日 (金) ふるさと給食 の日 	①ごはん ②こあげのふくめに ③ごまあえ ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ④とりにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③はくさい しゅんぎく ④だいこん ねぎ しょうが	①ごはん ②③さとう ③ごま ④さつまいも	628 25.0
20日 (月)	①コッペパン ②にくだんごとはくさいのスープ (●にくだんご) ③ポテトチーズに ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ③チーズ ⑤ぎゅうにゅう	②はくさい にんじん しょうが いら ②●たまねぎ ③パセリ ④りんご	①パン【乳 大豆】 ②はるさめ ごまあぶら ●でんぷん みずあめ だいずあぶら ③じゃがいも	574 21.1
21日 (火)	①ごはん ②さばのみそに ③はくさいのびたし ④さわにわん ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④ぶたにく あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③はくさい こまつな ④だいこん にんじん ごぼう ほしいたけ こんにゃく ねぎ	①ごはん ②さとう	623 27.2
22日 (水)	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③あおなとキャベツのソテー ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④しらすばし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく ③こまつな キャベツ	①ごはん ②ふ じゃがいも ②③あぶら ②④さとう ④みずあめ	607 22.7
23日 (木)	てんのうたんじょうび				
24日 (金)	①ごはん ②きびなごのカリカリフライ ③ぶたにくとやさいのみそいため ④にゅうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	②きびなご ③ぶたにく みそ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ たけのこ いんげん ②③しょうが ③④にんじん ④えのきたけ たまねぎ ねぎ	①ごはん ②みずあめ こめこ でんぷん げんまいこ パームゆ じゃがいも こめあぶら ②③あぶら さとう ④そうめん	602 26.7
27日 (月) 歯(は)っぴー 給食の日 	①コッペパン ②チキンのこめクリームシチュー ③だいこんとわかめのサラダ (●あおじドレッシング) ④いりにぼし ⑤マーシャルビーنز ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ②⑥ぎゅうにゅう ③わかめ ④にぼし	②たまねぎ にんじん ほうれんそう ③だいこん	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも あぶら こめこ ●あおじドレッシング ⑤マーシャルビーنز 【大豆 乳】	636 26.9
28日 (火)	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③じゃがいものカレーきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③ぶたにく ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④だいこん たまねぎ ねぎ	①ごはん ●たれ【小麦 大豆 鯖】 ③じゃがいも あぶら さとう ④ふ	591 23.3

* 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・ゼラチンの成分が含まれています。

*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

*【 】はアレルギーです。

*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

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
	624Kcal	24.6g	17.2g	89.6g	2.1g

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(いちほまれ) 麦 米粉 豆腐 しいら 飛び魚フライ 納豆 けんけら です。

