

令和5年 2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
		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ご飯 ②飛び魚フライ ③ソース ④キャベツのごま油炒め ⑤のっぺい汁 ⑥牛乳	②飛び魚 ⑤かまぼこ 【小麦 大豆】	⑥牛乳	④⑤にんじん	④キャベツ ⑤だいこん ⑤ねぎ	①ご飯 ②パン粉 ⑤でん粉 ⑤さといも	②油 ④ごま油	744 28.4
2日 (木)	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③豆乳なべ風スープ ④ひじきとれんこんの炒め煮 ⑤牛乳	②豚肉【大豆】 ②③鶏肉 ③豆腐 豆乳 みそ ④ちくわ 【小麦 大豆】	④ひじき ⑤牛乳	②ほうれんそう ③みずな ②③④にんじん	②とうもろこし たまねぎ ②③しょうが ③はくさい ④れんこん	①ご飯 ②でん粉 パン粉 小麦粉 水あめ ②④砂糖	②ラード ④油	790 27.1
3日 (金)  	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③小松菜とはんぺんの煮浸し ④野菜のみそ汁 ⑤節分豆 ⑥牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④みそ ⑤大豆	⑥牛乳	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②梅肉 ④だいこん はくさい	①ご飯 ②砂糖 でん粉 ④さといも		742 31.3
6日 (月)	①コッペパン ②鶏肉と野菜のケチャップ煮 ③かぶとキャベツのスープ ④みかん ⑤牛乳	②鶏肉	⑤牛乳	③にんじん かぶの葉	②③たまねぎ ②ひらたけ ③セロリ かぶ きゃ ④みかん	①パン 【乳 大豆】 ②砂糖 でん粉 ③じゃがいも	②油	779 35.3
7日 (火)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③大根と豚肉のうま煮 ④ツナとキャベツの炒め物 (●ツナ) ⑤牛乳	②卵【小麦】 ③豚肉 ●まぐろ	⑤牛乳	③にんじん いんげん	③だいこん しょうが ④キャベツ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖	②大豆油 ②③④油 ●米油	801 31.6 ③こんにゃく
8日 (水)   	①麦ご飯 ②しいらとさつまいものごまがらめ ③小松菜とキャベツのドレッシング炒め (●ノンエッグドレッシング) ④みそ汁 ⑤けんから ⑥牛乳	②しいら ③ベーコン ④豆腐 みそ ⑤大豆粉	⑥牛乳	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	③キャベツ ④たまねぎ はくさい	①ご飯 麦 ②さつまいも でん粉 ②⑤砂糖 ⑤水あめ	②③油 ●ノンエッグ ドレッシング 【大豆】 ②⑤ごま	866 29.6
9日 (木)	①ご飯 ②肉じゃが ③煮なます ④味付け煮干し ⑤のりふりかけ ⑥牛乳	②豚肉 ③打ち豆 油揚げ	④煮干し ⑤のり 青のり 【小麦 大豆】 ⑥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 ②じゃがいも ②③④⑤砂糖 ⑤ごま	②油 ③ごま油	817 31.6 ②こんにゃく
10日 (金)	①麦ご飯 ②厚揚げ入りマーボー大根 ③ベーコンともやしの炒め物 ④フルーツミックス ⑤牛乳	②豚肉 厚揚げ みそ ③ベーコン	⑤牛乳	②③にんじん ②ねぎ	②だいこん たまねぎ しょうが にんにく ③もやし ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉	②ごま油 ②③油	818 25.2 ④ナタデココ

* 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。


◎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 けんから 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
	794Kcal	30.1g	20.2g	119.0g	2.7g

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
		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)	
13日 (月)	①コッペパン ②煮込みハンバーグ(●ハンバーグ) ③切干し大根のサラダ (◆減塩和風ドレッシング) ④野菜と丸麦のスープ ⑤牛乳	●鶏肉 豚肉 ④ベーコン	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	③切干しだいこん ●④たまねぎ ④キャベツ セロリ	①パン 【乳 大豆】 ②砂糖 ●パン粉 小麦粉 ④麦	◆減塩和風 ドレッシング	861 33.7
14日 (火)	ソフト麺カレーソースかけ (①ソフト麺 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牛乳	②豚肉	⑤牛乳	②にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし チンゲンサイ ④みかん(缶)	①ソフト麺 ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③油	742 27.4
15日 (水)	①麦ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③ブロッコリー ④みそ汁 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②豚肉 ④豆腐 みそ	⑤ヨーグルト ⑥牛乳	③ブロッコリー ④にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ④はくさい なめこ ④ねぎ	①ご飯 麦	②油	795 33.9
16日 (木)	①ご飯 ②春巻き ③八宝菜 ④パインアップル ⑤牛乳	②③豚肉	⑤牛乳	②③にんじん ③チンゲンサイ	②キャベツ 乾しいたけ ②③たまねぎ しょうが ③はくさい ④パインアップル(缶)	①ご飯 ②小麦粉 春雨 砂糖 米粉 粉あめ ②③油 ③④でん粉	②大豆油 ロード ショートニング ②③油 ③ごま油	901 25.2
17日 (金) 	①ご飯 ②小揚げの含め煮 ③ごま和え ④さつまい ⑤牛乳	②厚揚げ ④鶏肉 みそ	⑤牛乳	③しゅんぎく ④にんじん ④ねぎ	③はくさい ④だいこん しょうが	①ご飯 ②③砂糖 ④さつまいも	③ごま	761 28.5
20日 (月)	①コッペパン ②肉団子と白菜のスープ(●肉団子) ③ポテトチーズ煮 ④りんご ⑤牛乳	●鶏肉 豚肉	③チーズ ⑤牛乳	②にんじん にら ③パセリ	②はくさい しょうが ②●たまねぎ ④りんご	①パン 【乳 大豆】 ②春雨 ●でん粉 水あめ ③じゃがいも	②ごま油 ●大豆油	770 26.9
21日 (火)	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③白菜の煮浸し ④沢煮椀 ⑤牛乳	②さば みそ ④豚肉 油揚げ	⑤牛乳	③こまつな ④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③はくさい ④だいこん ごぼう 乾しいたけ	①ご飯 ②砂糖		781 32.9 ④こんにゃく
22日 (水)	①ご飯 ②高野豆腐のすき焼き風煮 ③青菜とキャベツのソテー ④小魚佃煮 ⑤牛乳	②豚肉 凍り豆腐	④しらす干し 寒天 ⑤牛乳	②にんじん ③こまつな ②ねぎ	②たまねぎ ③キャベツ	①ご飯 ②ふ じゃがいも ②④砂糖 ④水あめ	②③油	766 27.7 ②こんにゃく
23日 (木)	天皇誕生日							
24日 (金)	①ご飯 ②きびなごのかりかりフライ ③豚肉と野菜のみそ炒め ④にゅうめん汁 ⑤牛乳	②きびなご ③豚肉 みそ ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	②③しょうが ③キャベツ たけのこ ④えのきたけ たまねぎ	①ご飯 ②水あめ 米粉 じゃがいも でん粉 玄米粉 ②③砂糖 ④そうめん	②パーム油 米油 ②③油	760 32.6
27日 (月) 	①コッペパン ②チキンの米粉クリームシチュー ③大根とわかめのサラダ (●青じそドレッシング) ④炒り煮干し ⑤マーシャルビーンズ ⑥牛乳	②鶏肉	②チーズ ②⑥牛乳 ③わかめ ④煮干し	②にんじん ほうれんそう	②たまねぎ ③だいこん	①パン 【乳 大豆】 ②じゃがいも 米粉	②油 ●青じそ ドレッシング ⑤マーシャル ビーンズ 【大豆 乳】	846 34.4
28日 (火)	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③じゃがいものカレーきんぴら ④みそ汁 ⑤牛乳	②納豆 ③豚肉 ④みそ	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	④だいこん たまねぎ	①ご飯 ③じゃがいも 砂糖 ④ふ	●たれ 【小麦 大豆 鯖】 ③油	748 28.4

* はその他の食べ物です。

*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。

*給食の「油」は菜種油を使用しています。

*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。

*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

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)
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
	マーシャルビーンズ	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