



# れいわ5ねん 3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 とどえるものになるしよくひん (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 (水)	ソフトめんミートソースかけ (①ソフトめん ②ミートソース) ③ミニきなこあげパン ④やさいソテー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③きなこ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー ②④にんじん ④こまつな キャベツ	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦 ごま】 ②③④あぶら ③パン【乳 大豆 卵】 さとう	788 28.4
2日 (木)	①ごもくずし ②あつやきたまご ③ツナともやしのソテー(●ツナ) ④いろいろやさいのすましじる ⑤ひなあられ ⑥ぎゅうにゅう	①あぶらあげ こおりどうふ ひじき ②たまご【小麦】 ●まぐろ ⑤かんてん ⑥ぎゅうにゅう	①かんぴょう ①④にんじん ③もやし ④たまねぎ まいたけ みつば	①ごはん ①②⑤さとう ②③あぶら②だいずあぶら ②④⑤でんぷん ④ふ ●こめあぶら ⑤もちごめ	683 27.7
3日(金)	①ごはん ②やしししゃも ③こうやどうふのすきやきふうに ④こまつなのにびたし ⑤ミルメーク ⑥ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく こおりどうふ ⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こんにやく ねぎ たまねぎ はくさい ④こまつな	①ごはん ③⑤さとう ③あぶら	617 27.9
6日 (月)	①うずまきパン ②にくだんご ③やさいたっぷりスープ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②③とりにく ②ぶたにく【大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③にんじん だいこん ごぼう ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ①②さとう ②でんぷん パンこ ぶたあぶら ③じゃがいも	644 25.3
7日 (火)	ビビンバ (①むぎごはん ②にくいため ③ナムル ④わかめスープ ⑤あじつけにぼし ⑥ぎゅうにゅう)	②ぎゅうにゅう ④わかめ どうふ ⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②③しょうが にんにく ③もやし ほうれんそう ③④にんじん ④はくさい たまねぎ ねぎ	①ごはん むぎ ②あぶら ②③⑤さとう ②③ごま ごまあぶら	603 28.2
8日 (水)	①せきはん ②ふくいチキンカツ ③かぶとじゃこのいためもの ④うちまめじる ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう	①あずき ②とりにく ③ちりめんじゃこ ④うちまめ みそ ⑤にゅう たまご【大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	③かぶ かぶのは レモンかじゅう ④にんじん はくさい ねぎ だいこん	①もちごめ ごはん ごま ②でんぷん あぶら パンこ【大豆】 ③ごまあぶら ⑤さとう こめこ みずあめ	747 31.0
9日 (木)	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー ③キャベツとまめのサラダ (●コールスロードレッシング) ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ③だいず きんときまめ てぼうまめ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんにく ②③にんじん ②④しょうが ③キャベツ えだまめ ④だいこん なす きゅうり れんこん しそのは	①ごはん むぎ ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ●コールスロードレッシング ④さとう【小麦 大豆】	699 21.9
10日 (金)	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いりに ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④あぶらあげ 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だいこん ねぎ こんにやく	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③ごまあぶら ごま ④さといも	618 26.5

\* は、そのほかのたべものです。 \*【 】はアレルギーです。 \*油揚げは、大豆油を使用している場合があります。  
\*練り製品には、調味料の中に鰯・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。 \*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
	651Kcal	26.6g	19.4g	89.9g	2.4g

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

9日 (木)	コールスロードレッシング	菜種油 醸造酢 砂糖 水あめ 食塩 レモン果汁 パインアップル果汁 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 (月)	いちごジャム	いちご 糖類(砂糖 麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)

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 ととのえるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしよくひん (き)	
13日 (月)	①コッペパン ②プレーンオムレツ ③ベーコンいりやさいソテー ④ミネストローネスープ ⑤チーズ ⑥ぎゅうにゅう	②たまご【大豆】 ③ベーコン ④とりにく しろいんげんまめ ⑤チーズ ⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ひらたけ キャベツ ④たまねぎ にんにく セロリ トマト(かん)	①パン【乳 大豆】 ②でんぶん ②③④あぶら ④むぎ じゃがいも	651 30.5
14日 (火)	給食はありません				
15日 (水)	①ごはん ②にさば ③あおなのごまあぶらいため ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④とうふ たまご ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③④にんじん ③こまつな ④ほししいたけ たまねぎ ねぎ	①ごはん ②さとう ③ごまあぶら ④ふ でんぶん	622 26.5
16日 (木)	①ごはん ②ちくわのごまころもあげ ③ひじきのいために ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 ③あぶらあげ ひじき ④とりにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん <u>こんにやく</u> ④だいこん こまつな しょうが	①ごはん ②ごま こむぎこ ③あぶら ③さとう ④さつまいも	661 25.5
17日 (金)	①ごはん ②ビーフンいりやさいいため ③やさいのスープに ④かみかみじゃここんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん たまねぎ ②キャベツ ③かぶ セロリ	①ごはん ②あぶら ビーフン ③じゃがいも ④さとう	605 21.5
20日 (月)	①コッペパン ②ウインナー ③ブロッコリー ④ワンタンスープ(●ワンタン) ⑤いちごジャム ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ④ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	●たまねぎ ③ブロッコリー ④もやし なら にんじん たけのこ ⑤いちご レモンかじゅう	①パン【乳 大豆】 ②ぶたあぶら でんぶん こなあめ ●こむぎこ ②⑤さとう	623 26.1
21日 (火)	しゅんぶんのひ				
22日 (水)	①むぎごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③みそしる ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ③にんじん ねぎ だいこん えのきたけ ④パインアップル(かん)	①ごはん むぎ ②あぶら ③さとも	634 26.3
23日 (木)	①ごはん ②じゃがいものしおこうじに ③ごまあえ ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②いんげん しょうが たまねぎ ③ほうれんそう もやし	①ごはん ②あぶら じゃがいも しおこうじ ②③④さとう ③ごま ④みずあめ	626 25.0
24日 (金)	①ごはん ②しいらのココロあげ  ③にびたし ④むぎとろめんじる(●むぎとろめん) ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな はくさい ④にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	①ごはん ②でんぶん あぶら さとう ●こむぎこ やまいもこ おむぎこ	595 28.5

\*    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 麦とろ麺 豆腐 打ち豆 チキンカツ しいら お米のムース 塩こうじ です。