



令和5年 3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)	
1日 (水)	ソフト麺ミートソースかけ ①ソフト麺 ②ミートソース ③ミニきな粉揚げパン ④野菜ソテー ⑤牛乳	②豚肉 ③きな粉 ④ベーコン	⑤牛乳	②トマトピューレー ②④にんじん ④こまつな	②しょうが にんにく たまねぎ ④キャベツ	①ソフト麺 ③パン 【乳 大豆 卵】 砂糖	②ハヤシルウ 【小麦 ごま】 ②③④油	954 34.0
2日 (木) 	①五目寿司 ②厚焼き卵 ③ツナともやしのソテー(●ツナ) ④彩り野菜のすまし汁 ⑤ひなあられ ⑥牛乳	①凍り豆腐 油揚げ ②卵【小麦】 ●まぐろ	①ひじき ⑤寒天 ⑥牛乳	①④にんじん ④みつば	①かんぴょう ③もやし ④たまねぎ まいたけ	①ご飯 ①②⑤砂糖 ②④⑤でん粉 ④麩 ⑤もち米	②大豆油 ②③油 ●米油	849 33.2
3日 (金) 	①ご飯 ②焼きししゃも ③高野豆腐のすき焼き風煮 ④小松菜の煮浸し ⑤ミルメーク ⑥牛乳	②ししゃも ③豚肉 凍り豆腐	⑥牛乳	③④にんじん ④こまつな ③ねぎ	③たまねぎ はくさい	①ご飯 ③⑤砂糖	③油	782 35.6 ③こんにゃく
6日 (月)	①うずまきパン ②肉団子 ③野菜たっぷりスープ ④フルーツミックス ⑤牛乳	②豚肉 ②鶏肉【大豆】 ③鶏肉	⑤牛乳	③にんじん	②③たまねぎ ③ごぼう だいこん ④みかん(缶) バインアップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ①②砂糖 ②パン粉 でん粉 ③じゃがいも	②ラード	875 33.5
7日 (火)	ビビンバ ①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④わかめスープ ⑤味付け煮干し ⑥牛乳	②牛肉 ④豆腐	④わかめ ⑤煮干し ⑥牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	②③しょうが にんにく ③もやし ④はくさい たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 麦 ②③⑤砂糖	②油 ②③ごま ごま油	748 33.1
8日 (水) 	①赤飯 ②福井チキンカツ ③かぶとじゃこの炒め物 ④打ち豆汁 ⑤お米のムース ⑥牛乳	①あずき ②鶏肉 ④打ち豆 みそ ⑤卵	③ちりめんじゃこ ⑤乳【大豆】 ⑥牛乳	③かぶの葉 ④にんじん	③かぶ レモン果汁 ④だいこん はくさい ④ねぎ	①もち米 ご飯 ②パン粉【大豆】 でん粉 ⑤米粉 砂糖 水あめ	①ごま ②油 ③ごま油	915 36.3
9日 (木)	カレーライス ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③キャベツと豆のサラダ (●コールスロードレッシング) ④福神漬け ⑤牛乳	②豚肉 ③大豆 金時豆 手亡豆	⑤牛乳	②③にんじん ③枝豆 ④しその葉	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③キャベツ ④だいこん きゅうり なす れんこん	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖 【小麦 大豆】	②油 カレールウ 【小麦 りんご】 ●コールスロードレッシング	874 26.4
10日 (金)	給食はありません							

* はその他の食べ物です。 *給食の「油」は菜種油を使用しています。
 *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。
 *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 麦とろ麺 豆腐 打ち豆 チキンカツ
しいら 納豆 お米のムース 塩こうじ

です。



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)			
13日 (月)	①コッペパン ②プレーンオムレツ ③ベーコン入り野菜ソテー ④ミネストローネスープ ⑤チーズ ⑥牛乳	②卵【大豆】 ③ベーコン ④鶏肉 白いんげん豆	⑤チーズ ⑥牛乳	③④にんじん ④トマト(缶)	③ひらたけ キャベツ ④たまねぎ セロリ にんにく	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 ④麦 じゃがいも	②③④油	857	39.0	
14日 (火)	①ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③マーボー豆腐 ④もやしとにらの炒め物 ⑤牛乳	②魚すり身【大豆】 ②③豆腐 ③豚肉 みそ ④ベーコン	⑤牛乳	③にんじん ④にら ③ねぎ	②とうもろこし ②③たまねぎ ③しょうが にんにく 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	884	32.7	
15日 (水)	①ご飯 ②煮鯖 ③青菜のごま油炒め ④かきたま汁 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②鯖 ④豆腐 卵	⑤ヨーグルト ⑥牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ④たまねぎ 乾しいたけ ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④麩 でん粉	③ごま油	855	37.0	
16日 (木)	①ご飯 ②竹輪のごま衣揚げ ③ひじきの炒め煮 ④さつまい ⑤牛乳	②竹輪【小麦 大豆】 ③油揚げ ④鶏肉 みそ	③ひじき ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	④だいこん しょうが	①ご飯 ②小麦粉 ③砂糖 ④さつまいも	②ごま ②③油	837	31.6	③こんにゃく
17日 (金)	①ご飯 ②ビーフン入り野菜炒め ③野菜のスープ煮 ④かみかみじゃこ昆布 ⑤牛乳	②豚肉 ③ベーコン	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②③にんじん	②キャベツ ②③たまねぎ ③かぶ セロリ	①ご飯 ②ビーフン ③じゃがいも ④砂糖	②油	758	25.5	
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牛乳	②鶏肉 ④豚肉	⑥牛乳	③ブロッコリー ④にんじん にら	●たまねぎ ④たけのこ もやし ⑤いちご レモン果汁	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 粉あめ ●小麦粉 ②⑤砂糖	②ラード	841	34.2	
21日 (火)	春分の日									
22日 (水)	①麦ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③納豆(●たれ) ④みそ汁 ⑤パインアップル ⑥牛乳	②豚肉 ③納豆 ④みそ	⑥牛乳	④にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ④だいこん えのきたけ ⑤パインアップル(缶) ④ねぎ	①ご飯 麦 ④さといも	②油 ●たれ【小麦 大豆 鯖】	875	38.0	
23日 (木)	①ご飯 ②じゃがいもの塩こうじ煮 ③ごま和え ④小魚佃煮 ⑤牛乳	②鶏肉	④しらす干し 寒天 ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ しょうが ③もやし	①ご飯 ②じゃがいも 塩こうじ ②③④砂糖 ④水あめ	②油 ③ごま	782	30.3	
24日 (金) ふるさと給食の日	①ご飯 ②しいらのコロコロ揚げ ③煮浸し ④麦とろめん汁(●麦とろ麺) ⑤牛乳	②しいら ④かまぼこ【小麦 大豆】	⑤牛乳	③こまつな ④にんじん ④ねぎ	③はくさい ④たまねぎ 乾しいたけ	①ご飯 ②でん粉 砂糖 ●小麦粉 大麦粉 やまいも粉	②油	749	34.3	

* はその他の食べ物です。 *給食の「油」は菜種油を使用しています。
 *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。
 *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

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 糖質(砂糖 麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)
22日 (水)	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

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
	836kcal	33.3g	23.4g	119.0g	3.1g