



# 令和5年 4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)
		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)	たんぱく質(g) その他の食べ物
10日 (月) 	大豆入りドライカレーサンド (①コッペパン ②大豆入りドライカレー) ③洋風スープ ④炒り煮干し ⑤牛乳	②大豆 豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん	②③たまねぎ ③はくさい セロリ	①パン【乳 大豆】 ②小麦粉 ③じゃがいも	②油	748 31.7
11日 (火)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③れんこんサラダ (●焙煎ごまドレッシング) ④すまし汁 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ④豆腐	⑤牛乳	④こまつな にんじん	②梅肉 ③れんこん キャベツ とうもろこし ④ひらたけ たまねぎ	①ご飯 ②でん粉 砂糖	●焙煎ごまドレッシング 【大豆 小麦 ごま】	735 27.1
12日 (水)	①ご飯 ②高野豆腐のすきやき風煮 ③白菜の煮浸し ④昆布の佃煮 ⑤牛乳	②豚肉 凍り豆腐 ④こんぶ 【小麦 大豆】	⑤牛乳	②にんじん ③こまつな	②たまねぎ えのきたけ ③はくさい ②ねぎ	①ご飯 ②麩 ②④砂糖 ④水あめ	②油	716 25.5 ②こんにゃく
13日 (木)	①麦ご飯 ②揚げと野菜の中華風煮 ③ツナとにんじんの炒り煮(●ツナ) ④フルーツミックス ⑤牛乳	②厚揚げ 豚肉 ●まぐろ	⑤牛乳	②③にんじん	②たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが 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 ●米油	808 25.7
14日 (金)  	ソースチキンカツ丼 (①ご飯 ②チキンカツ(●ソース) ③キャベツとコーンの炒め物 ④打ち豆汁 ⑤お祝いデザート ⑥牛乳)	②鶏肉【大豆】 ④打ち豆 みそ	⑥牛乳	③こまつな ④にんじん	③キャベツ とうもろこし ④だいこん はくさい ⑤いちご果汁 クランベリー果汁 ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 でん粉 ●⑤砂糖 ④さつまいも	②③油	860 29.8

※   はその他の食べ物です。 ※【 】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。  
 ※ コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。  
 ※ 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

11日 (火)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油 脂 砂糖類(ブドウ糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でんぷん 増粘剤(キサンタンガム)
17日 (月)	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 きのこエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)

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
	786kcal	27.9g	19.9g	119.7g	2.7g

◎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 豆腐 チキンカツ 米粉 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		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)	
17日 (月)	①コッペパン ②フランクフルト ③ケチャップソース ④キャベツときゅうりのサラダ (●減塩和風ドレッシング) ⑤米粉のポタージュ ⑥牛乳	②豚肉 ⑤鶏肉	⑤チーズ ⑤⑥牛乳	④⑤にんじん ⑤ほうれんそう	④キャベツ きゅうり ⑤たまねぎ	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 ②③砂糖 ⑤じゃがいも ⑤米粉	●減塩和風ドレッシング ⑤生クリーム	875 33.2
18日 (火)	ねぎ塩豚丼 (①ご飯 ②豚丼の具 ③野菜の中華スープ ④ミニトマト ⑤味付け煮干し ⑥牛乳)	②豚肉	⑤煮干し ⑥牛乳	③にんじん にら ④ミニトマト	②もやし しょうが にんにく レモン果汁 ②③たまねぎ ③キャベツ たけのこ ②ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ⑤砂糖	②ごま 油	678 25.8
19日 (水)	ハヤシライス (①麦ご飯 ②ハヤシチュー ③野菜のミニソテー ④パインアップル ⑤牛乳)	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん パセリ トマト(缶) ③ピーマン	②たまねぎ にんにく ③キャベツ ④パインアップル(缶)	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②ハヤシルウ ②③油	843 23.3
20日 (木)	①ご飯 ②ポークコロケ ③もやしとにらの炒め物 ④みそ汁 ⑤牛乳	②豚肉【大豆】 ④豆腐 みそ	④わかめ ⑤牛乳	③にら ③④にんじん	②④たまねぎ ③もやし ④ひらたけ だいこん	①ご飯 ②じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ とうもろこし 砂糖	②ラード ②③油	801 23.1
21日 (金)	①ご飯 ②ミートボールの甘酢あんからめ ③肉じゃが ④青菜の炒め物 ⑤牛乳	②③豚肉 ②鶏肉【大豆】	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④こまつな	②③たまねぎ ④キャベツ	①ごはん ②パン粉 でん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	②ラード ③油 ④ごま油	860 33.2 ③こんにゃく
24日 (月)	振替休日							
25日 (火)	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③ナムル ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉 豆腐 みそ	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ③チンゲン菜	②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし ②ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖	②油 ③ごま ごま油	767 30.5
26日 (水)	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③煮浸し ④すまし汁 ⑤のりふりかけ ⑥牛乳	②鯖 みそ ④豆腐	⑤のり 青のり 【小麦 大豆】 ⑥牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③はくさい ④たまねぎ えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ②⑤砂糖	⑤ごま	768 31.4
27日 (木)	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーシチュー ③キャベツのごま油炒め ④清見オレンジ ⑤牛乳)	②豚肉	⑤牛乳	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ ④清見オレンジ	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 油 ③ごま油	801 22.6
28日 (金)	①ご飯 ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③キャベツと小松菜の炒め物 ④みそ汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ④豆腐 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが にんにく ③キャベツ ④えのきたけ はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④じゃがいも	③油	747 27.7 ②こんにゃく

※ [ ] はその他の食べ物です。 ※【 】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。  
 ※ コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。  
 ※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。