

# れいわ5ねん 6がつこんだてよていひょう

美山学校給食センター

ひ (ようび)	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 もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
1日 (木) 	①おぎごはん ②あつあげのチリソースに ③こまつなともやしのいたためもの ④にらたまスープ ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ④たまご ⑤ぎゅうにゅう	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ③こまつな もやし ④にんじん えのきたけ にら	①ごはん おぎ ②あぶら さとう ②④でんぶん ③ごまあぶら	551 20.2
2日 (金)	①おぎごはん ②にくじゃが ③くきわかめのきんぴら ④えだまめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③さつまあげ【小麦 大豆】 くきわかめ ⑤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たけのこ ④えだまめ	①ごはん おぎ ②じゃがいも あぶら ②③さとう ③ごま ごまあぶら	574 22.5
5日 (月)	①きなこあげパン ②ツナとほうれんそうのソテー (●ツナ) ③やさいスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ●まぐろ ③とりにく ④ぎゅうにゅう	②ほうれんそう ②③にんじん ③キャベツ たまねぎ	①パン【乳 大豆】 さとう ①②あぶら ●こめあぶら ③じゃがいも	575 24.4
6日 (火) 	①ごはん ②やししゃも ③ブロッコリー ④ばいせんごまドレッシング ⑤うちまめじる ⑥ぎゅうにゅう	②ししゃも ⑤あぶらあげ うちまめ みそ ⑥ぎゅうにゅう	③ブロッコリー ⑤たまねぎ にんじん ひらたけ ねぎ	①ごはん ④ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	527 25.1
7日 (水)	①ごはん ②ちくわのてんぷら ③こまつなときりぼしだいこんのふくめに ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②こむぎこ あぶら ③さとう	544 21.0
8日 (木)	①ごはん ②ぶたにくのこうみソースいため ③キャベツときゅうりのサラダ (●あおじそドレッシング) ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②ねぎ しょうが レモンかじゅう ②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ③④にんじん ④はくさい	①ごはん ②あぶら ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】 ④じゃがいも	514 21.9
9日 (金)	①ごはん ②こうやどうふとひよこまめのコロコロあげ ③はくさいのびたし ④いろどりやさいのすましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ひよこまめ こおりどうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③はくさい こまつな ③④にんじん ④たまねぎ まいたけ みつば	①ごはん ②でんぶん こめこ あぶら さとう ④ふ	580 22.3
12日 (月)	①こがたコッペパン ②スタミナカレーうどん ③ベーコンともやしのいたためもの ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にら にんにく ②③にんじん ③ピーマン もやし ④ミニトマト	①パン【乳 大豆】 ②うどん カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら	508 21.1
13日 (火)	①ごはん ②やさしいしゅうまい ③きりぼしだいこんのチャプチェ ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ほうれんそう ②③しょうが ②③④にんじん ②④たまねぎ ③きりぼしだいこん こまつな にんにく ほししいたけ ④もやし ねぎ	①ごはん ②ぶたあぶら こむぎこ パンこ みずあめ てんぶん ②③さとう ③あぶら ごまあぶら	517 18.4
14日 (水)	①おぎごはん ②じゃがいもととりにくのにももの ③ひじきのいために ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ひじき さつまあげ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん ②③にんじん ③こんにやく ④きゅうり なす	①ごはん おぎ ②じゃがいも ②③さとう ③あぶら ④ごま【小麦 大豆】	549 21.4
15日 (木)	①ごはん ②いわしのうめに ③おひたし ④みそじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ④あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③ほうれんそう もやし ④だいこん えのきたけ はくさい にんじん ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん	527 24.1
16日 (金) 	①ごはん ②だいちとじゃがいものミートソースに ③やさしいソテー ④いりにぼし ⑤せんたくゼリー ★メロンクリームソーダふうゼリー ●なつみかんゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいち ④にぼし ★とうにゅうクリーム ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ トマトピューレー ②③にんじん ③キャベツ とうもろこし ★メロンピューレー ●なつみかんかじゅう	①ごはん ②じゃがいも ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら ★●さとう ★パームゆ	★604 ★21.8  ●623 ●21.9

\* 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る場合があります。

\*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

\*【 】はアレルギーです。

\*給食の「あぶら」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(ハナエチゼン) 麦 麦とろ麺 米粉 発芽大豆 打ち豆 豆腐 羽二重餅 です。



美山学校給食センター

ひ (ようび)	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 もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (き)	
19日 (月)	①こがたコッペパン ②さわらのフライ ③ソース ④スープスパゲッティ ⑤パインアップル ⑥ぎゅうにゅう	②さわら【大豆】 ④とりにく ⑥ぎゅうにゅう	④にんじん たまねぎ ほうれんそう ひらたけ ⑤パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②パンこ こむぎこ でんぶん ②④あぶら ④スパゲッティ	570 25.8
20日 (火)	①おぎごはん ②マーボー豆腐 ③もやしとチンゲンサイのいためもの ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ③チンゲンサイ もやし ④トマト	①ごはん おぎ ②さとう ごまあぶら でんぶん ②③あぶら	566 22.4
21日 (水)	①ごはん ②とりにくのしおこうじのため ③むぎとろめんのドレッシングあえ (◆むぎとろめん) (●げんえんわふうドレッシング) ④まめみそしる ⑤はぶたえもち ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ④うちまめ みそ はつがだいず ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③キャベツ ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ④さつまいも ②あぶら しおこうじ ◆こむぎこ おおむぎこ やまいもこ ●げんえんわふうドレッシング ⑤さとう もちごめ みずあめ【大豆】	591 27.9
22日 (木)	①ごはん ②あつやきたまご ③じゃがいものきんぴら ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ③ぶたにく ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	①ごはん ②でんぶん だいずあぶら ②③あぶら さとう ③じゃがいも ④ごまあぶら	549 22.6
23日 (金)	なつやさいカレーライス (①おぎごはん ②なつやさいカレーシチュー ③キャベツのソテー ④かみかみじゃここんぶ ⑤ぎゅうにゅう)	②とりにく ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ なす トマト しょうが にんにく ②③にんじん たまねぎ ③キャベツ	①ごはん おぎ ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ④ごま さとう	587 23.0
26日 (月)	①コッペパン ②にこみハンバーグ(●ハンバーグ) ③マッシュポテト 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 ③⑤ぎゅうにゅう	●④たまねぎ ④にんじん キャベツ セロリ	①パン【乳 大豆】 ●パンこ でんぶん ②さとう ③じゃがいも あぶら ④むぎ	620 26.0
27日 (火)	①ごはん ②さばのからあげ ③ぶたにくとやさいのみそいため ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ぶたにく みそ ちくわ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ たまねぎ にんじん ひらたけ ピーマン しょうが ④パインアップル(かん) みかん(かん)	①ごはん ②でんぶん ②③あぶら ③さとう	634 26.9
28日 (水)	①ごはん ②とうふ ③れんこんのきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ④みそ ③ぶたにく さつまあげ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③れんこん こんにやく ③④にんじん ④だいこん たまねぎ こまつな	①ごはん ③あぶら さとう ごま	518 21.0
29日 (木)	ピピンバ (①ごはん ②にくいため ③ナムル ④ワタンスープ(●ワタンの) ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②③しょうが にんにく ③ほうれんそう もやし ③④にんじん ●④たまねぎ ④はくさい ねぎ	①ごはん ②あぶら ②③ごま ごまあぶら さとう ●こむぎこ	525 22.8
30日 (金)	①ごはん ②にくだんご ③じゃがいもとツナののもの(●ツナ) ④キャベツとあおなごまあぶらいため ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく 【小麦 大豆】 ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③いんげん ③④にんじん ④こまつな キャベツ	①ごはん ②③さとう ②ぶたあぶら でんぶん パンこ ●こめあぶら ③じゃがいも ④ごまあぶら	612 23.0

\* 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る場合があります。  
\*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。  
\*【 】はアレルギーです。  
\*給食の「あぶら」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。

◎ドレッシング、調味料等の成分

6日(火)	1食焙煎ごまドレッシング	食用植物油 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、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 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム)
8日(木)	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
21日(水)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 たまねぎ 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 プルーン 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 きこのエキス 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	562kcal	23.0g	16.2g	86.6g	2.2g