

れいわ5ねん 7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 もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえ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)	
3日 (月)	①コッペパン ②ぶたにくのアップルソースいため ③じゃがいもとキャベツのスープに ④こしのルビー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②りんご ③キャベツ にんじん ②③たまねぎ ④トマト(こしのルビー)	①パン【乳 大豆】 ②あぶら でんぷん ③じゃがいも	578 29.5
4日 (火) ①	①ごはん ②とりにくのあまずあんからめ ③キャベツともやしのソテー ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤かんでん ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ もやし ④たまねぎ ねぎ えのきたけ ③④にんじん ⑤レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	①ごはん ②でんぷん ②③あぶら ④そうめん ⑤みずあめ ②⑤さとう	590 25.3
4日 (火) ② 選給給食 (選ぶ主菜)	①ごはん ②かぼちゃひきにくフライ ③キャベツともやしのソテー ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく【りんご 大豆】 ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤かんでん ⑥ぎゅうにゅう	②かぼちゃ ③キャベツ もやし ④ねぎ えのきたけ ②④たまねぎ ③④にんじん ⑤レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	①ごはん ②ぶたあぶら でんぷん パンこ こむぎこ ②③あぶら ④そうめん ⑤みずあめ ②⑤さとう	620 18.5
5日 (水) 給たっぷり 給食の日	①ごはん ②いわしのかつおに ③にくじゃが ④こまつなのびたし ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③ぶたにく ④あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ④こまつな きりぼしだいこん	①ごはん ②でんぷん ③じゃがいも あぶら ②③さとう	627 29.7
6日 (木)	なすとチキンのカレーライス (①おぎごはん ②なすとチキンのカレーシチュー) ③とびうおフライ ④あおなのソテー ⑤かんじゅうめゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ③とびうお ⑥ぎゅうにゅう	②なす たまねぎ しょうが にんにく ④ほうれんそう キャベツ ②④にんじん ⑤うめピュレー	①ごはん おぎ ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②④あぶら ③パンこ でんぷん ⑤さとう	715 26.5
7日 (金) 歯(は)っぴー 給食の日	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③じゃがいものきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③ぶたにく さつまあげ【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん こんにやく ④ひらたけ たまねぎ かぼちゃ ねぎ ③④にんじん	①ごはん ●たれ【小麦 鯖 大豆】 ③じゃがいも あぶら さとう	579 25.0

* _____ は、そのほかのたべものです。 * 【 _____ 】 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。
* 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。
* 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。

◎ドレッシング、調味料等の成分

7日 (金)	納豆のたれ	しょうゆ【小麦 大豆】 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
10日 (月)	減塩フレンチ ドレッシング	醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤(キサンタンガム) 調味料(アミノ酸等) 甘味料(スクラロース)
13日 (木)	青じそドレッシング	糖類(砂糖・水あめ) しょうゆ【小麦】 醸造酢 たんぱく質加水分解物【大豆】 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

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
	583Kcal	24.1g	16.9g	89.1g	2.0g

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(ハナエチゼン)、麦、納豆、発芽大豆、豆腐、打ち豆、米粉

です。



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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえ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)	
10日 (月) 	①コッペパン ②チェバプチチ(◆ハンバーグ) ③キャベツときゅうりのサラダ (●フレンチドレッシング) ④リチャット ⑤ぎゅうにゅう	◆ぶたにく とりにく【大豆】 ④だいず ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ③キャベツ きゅうり ④にんじん セロリ ◆④たまねぎ	①パン【乳 大豆】 ◆ぶたあぶら パンこ ②◆でんぷん さとう ●フレンチドレッシング ④むぎ	538 21.0
11日 (火)	①むぎごぼん ②ゴーヤいりマーボーどうふ ③もやしとにらのいためもの ④パイナップル ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく どうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にがうり ねぎ しょうが にんにく ③もやし にら ②③にんじん ④パイナップル(かん)	①ごぼん むぎ ②さとう ごまあぶら でんぷん ②③あぶら	573 21.2
12日 (水)	①ごぼん ②あげとやさいのちゅうかふうに ③ツナとにんじんのいりに(●ツナ) ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ ②③にんじん ④みかん(かん)	①ごぼん ②さとう ごまあぶら でんぷん ●こめあぶら ②③あぶら	574 21.7
13日 (木)	①ごぼん ②さばのみそに ③きゅうりとわかめのドレッシングあえ (●あおじそドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③わかめ ④どうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③きゅうり ④にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	①ごぼん ②さとう ③はるさめ ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	555 24.3
14日 (金)	①むぎごぼん ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ どうふ ③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ③キャベツ しょうが にんにく ④チンゲンサイ ひらたけ ③④にんじん ②③④たまねぎ	①ごぼん むぎ ②パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん ぶたあぶら ③あぶら ②③さとう ④はるさめ	564 19.4
17日 (月)	うみのひ				
18日 (火)	①ごぼん ②こうやどうふのすきやきふうに ③やさいのカレーいため ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④こんぶ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ねぎ はくさい こんにやく ③もやし ピーマン ②③にんじん	①ごぼん ②③あぶら ②④さとう ④みずあめ	527 21.1
19日 (水)	ツナそぼろどん 〔①ごぼん ②ツナのいりに(●ツナ)〕 ③やさいのみそいため ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ③みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③こまつな キャベツ ④えのきたけ ねぎ ②④たまねぎ ③④にんじん	①ごぼん ●こめあぶら ②③あぶら さとう ④ふ	538 21.4
20日 (木) 	①ごぼん ②あげとりにくのレモンふうみ ③きりぼしだいこんとこまつなごまいりに ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④うちまめ みそ 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 ④たまねぎ ねぎ ③④にんじん	①ごぼん ②こめこ あぶら ③ごま ごまあぶら ②③さとう ④さつまいも	623 26.8

* _____ は、そのほかのたべものです。 * 【 _____ 】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。
 * 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。
 * 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。