

# れいわ5ねん 8・9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 とどて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)	
8月 28日 (月)	だいちりドライカレーサンド 〔①コッペパン ②だいちりドライカレー〕 ③ようふうスープ ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②だいちり ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ にんじん ③キャベツ ひらたけ セロリ ④トマト	①パン【乳 大豆】 ②こむぎこ あぶら	515 22.2
29日 (火)	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③みそしる ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③みそ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにやく しょうが にんにく ③こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん ④きゅうり なす	①ごはん ②さとう ③さつまいも ④ごま【小麦 大豆】	540 21.9
30日 (水)	①ごはん ②じゃがいもとツナのにももの(●ツナ) ③あおなごまあぶらいため ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ④こんぶ【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こまつな	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう ③ごまあぶら ④みずあめ ●こめあぶら	522 17.7
31日 (木)	①ごはん ②とうふ ③チンジャオロースー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン しょうが にんにく ④もやし たまねぎ ひらたけ にはら ③④にんじん	①ごはん ③あぶら だんご オイスターソース 【小麦 大豆】 ④はるさめ ごまあぶら	558 22.8
9月1日 (金) 鉄たっぶり 給食の日	①ごはん ②にこみハンバーグ(●ハンバーグ) ③キャベツのソテー ④うちまめいりコンソメスープ ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく ぶたにく ④ベーコン うちまめ ⑤ぎゅうにゅう	●④たまねぎ ③キャベツ ④こまつな にんにく ③④にんじん	①ごはん ②さとう ●でんぶ ぱんこ ③あぶら	603 23.3
4日 (月)	①コッペパン ②だいちりとさつまいものあげに ③しるピーフン ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②だいちり ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③もやし にんじん たまねぎ ねぎ ④ミニトマト	①パン【乳 大豆】 ②でんぶ さつまいも さとう あぶら ③ピーフン ごまあぶら	566 20.4
5日 (火)	ねぎしおぶたどん 〔①ごはん ②ぶたにくのねぎしおいため〕 ③みそワタンスープ(●ワタン) ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン みそ ⑤ぎゅうにゅう	②もやし ねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう ③にんじん ひらたけ にはら キャベツ ④みかん(かん) ②●たまねぎ	①ごはん ②ごまあぶら ごま でんぶ ●こむぎこ	535 21.4
6日 (水)	ハヤシライス 〔①おぎごはん ②ハヤシシチュー ③きゅうりときりぼしだいこんのサラダ (●ばいせんごまドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう〕	②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんにく トマトピューレ ③きゅうり きりぼしだいこん ②③にんじん	①ごはん おぎ ②じゃがいも あぶら ハヤシルウ【小麦】 ●ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	642 22.1
7日 (木) 歯(は)っぴー 給食の日	①ごはん ②いわしのうめに ③もやしとにらのいためもの ④みそしる 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はいにく ③もやし にはら ③④にんじん ④たまねぎ えのきたけ ねぎ	①ごはん ②さとう こめでんぶ ③あぶら ④じゃがいも	547 25.0
8日 (金)	にしよくだん 〔①おぎごはん ②ツナのいりに(●ツナ) ③いりたまご〕 ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ③たまご ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ④チンゲンサイ にんじん ひらたけ ②④たまねぎ	①ごはん おぎ ●こめあぶら ③だいちりあぶら ②③あぶら さとう	561 22.1
11日 (月)	①コッペパン ②とりにくとやさいのケチャップに ③だいこんときゅうりのサラダ (●あおじそドレッシング) ④はくさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ③だいこん きゅうり ④はくさい にんじん ②④たまねぎ	①パン【乳 大豆】 ②あぶら さとう でんぶ ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	511 24.8
12日 (火)	①ごはん ②れんこんとなつやさいのさっぱりいため 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れんこん たまねぎ あかピーマン きピーマン えだまめ ③えのきたけ もやし にんじん ねぎ ④パインアップル(かん)	①ごはん ②あぶら さとう ③じゃがいも	555 23.2
13日 (水)	①ごはん ②さばのみそに ③にんじんとさつまいも ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③あぶらあげ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③いんげん ④たまねぎ ねぎ ③④にんじん	①ごはん ②さとう ③あぶら ④ふ	547 23.7
14日 (木)	①ごはん ②マーボーはるさめ ③ナムル ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく ③もやし ②③にんじん	①ごはん ③ごま ごまあぶら ②③さとう ②はるさめ あぶら	555 20.9
15日 (金)	なつやさいのカレーライス 〔①おぎごはん ②なつやさいカレーシチュー〕 ③ウインナーいりやさいソテー(●ウインナー) ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ●とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ たまねぎ なす にんじん えだまめ しょうが にんにく ④トマト ③ひらたけ 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 ●みずあめ でんぶ さとう	603 20.2

\* 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。

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 もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (き)	
18日 (月)	けいろう の ひ				
19日 (火) ふるさと 給食の日	ふくいのチキンソースかつどん ①むぎごはん ②チキンかつ(●ソース) ③キャベツのしおこうじため ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく だいずこ ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ たまねぎ ④にんじん ④だいこん はくさい ねぎ	①ごはん むぎ ②パンこ でんぶん こむぎこ こめあぶら パームゆ やしゆ ③しおこうじ ②③あぶら ●さとう	596 25.4
20日 (水)	①ごはん ②やきししゃも ③にくじゃが ④こまつなのびたし ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ いんげん こんにやく ④こまつな ③④にんじん	①ごはん ③じゃがいも あぶら さとう	546 23.8
21日(木) 杭州アジア 競技大会PR 給食	①ごはん ②あげぎょうざ ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②にら ③ピーマン ②③しょうが にんにく キャベツ ④はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	①ごはん ②ぶたあぶら でんぶん こめこ ②③あぶら さとう	542 22.5
22日 (金)	①ごはん ②とりにくとキャベツのみそいため ③えだまめ ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく みそ ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ しょうが ③えだまめ ②④にんじん ④たまねぎ えのきたけ こまつな	①ごはん ②あぶら さとう	500 20.8
25日 (月)	①コッペパン ②やきそば(●やきそばめん) ③もやしスープ ④フルーツミックス 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キャベツ ピーマン ②③にんじん ③もやし たまねぎ こまつな ④みかん(かん) ナタデココ パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②あぶら ●やきそばめん 【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】	540 22.8
26日 (火)	①ごはん ②さわらのしおやき ③ごぼうのとりみそいため ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ③とりにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく ごぼう しょうが ④たまねぎ こまつな ③④にんじん	①ごはん ③あぶら さとう ④ふ	534 23.4
27日 (水)	①ごはん ②とうふ ③ひじきのいために ④やさしいみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ③ひじき あぶらあげ こおりどうふ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく ④だいこん はくさい ねぎ ③④にんじん	①ごはん ③あぶら さとう ④さつまいも	531 19.9
28日 (木)	①ごはん ②あつやきたまご ③こうやどうふのすきやきふうに ④こまつなとキャベツのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ③ぶたにく こおりどうふ ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ こんにやく ねぎ ④こまつな キャベツ ③④にんじん	①ごはん ②でんぶん だいずあぶら ②③さとう ②③④あぶら	589 25.1
29日 (金)	カレーライス ①むぎごはん ②カレーシチュー ③やさしいじゃこのいためもの ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ②にんにく ②④しょうが ③こまつな キャベツ ④だいこん なす きゅうり れんこん しそのは なたまめ	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】 ③ごまあぶら ④さとう【小麦 大豆】	586 19.3

\* 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

8月31日 (木)	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉
9月6日 (水)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂 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)
9月11日 (月)	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

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
	555kcal	22.2g	16.2g	85.2g	2.2g

◎福井県の食材を使っています。今月は…  
お米(ハナエチゼン) 麦 大豆 打ち豆 豆腐 チキンカツ 餃子 塩こうじ です。

