

# 令和5年 8・9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)	
8月28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トマト ⑤牛乳)	②大豆 豚肉	⑤牛乳	②③にんじん ④トマト	②③たまねぎ ③キャベツ ひらたけ セロリ	①パン【乳 大豆】 ②小麦粉	②油	681 28.1
29日(火)	①ご飯 ②鶏肉とこんにやくのさっぱり煮 ③みそ汁 ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②鶏肉 ③みそ	⑤牛乳	③こまつな にんじん	②しょうが んにく ③えのきたけ たまねぎ ④きゅうり なす	①ご飯 ②砂糖 ③さつまいも	④ごま 【小麦 大豆】	695 26.6 ②こんにやく
30日(水)	①ご飯 ②じゃがいもとツナの煮物 (●ツナ) ③青菜のごま油炒め ④昆布佃煮 ⑤牛乳	●まぐろ	④昆布 【小麦 大豆】 ⑤牛乳	②いんげん ③③にんじん ③こまつな	②たまねぎ	①ご飯 ②じゃがいも ②④砂糖 ④水あめ	●米油 ③ごま油	669 21.0
31日(木)	①ご飯 ②豆腐 ③チンジャオロースー ④春雨スープ ⑤牛乳	②豆腐 ③豚肉	⑤牛乳	③ピーマン ③④にんじん ④にら	③しょうが んにく ④もやし たまねぎ ひらたけ	①ご飯 ③でん粉 ④はるさめ	③オイスターソース 【小麦 大豆】 油 ④ごま油	684 26.5
9月1日(金)	給食はありません							
4日(月)	①コッペパン ②大豆とさつまいもの揚げ煮 ③汁ピーマン ④ミニトマト ⑤牛乳	②大豆 ③ベーコン	⑤牛乳	③にんじん ④ミニトマト	③もやし たまねぎ ③ねぎ	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 さつまいも 砂糖 ③ピーマン	②油 ③ごま油	743 26.2
5日(火)	給食はありません							
6日(水)	ハヤシライス (①麦ご飯 ②ハヤシチュー ③きゅうりと切干し大根のサラダ (●焙煎ごまドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳)	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②トマトピューレー ②③にんじん	②たまねぎ んにく ③きゅうり 切干しだいこん	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②油 ハヤシルウ 【小麦】 ●焙煎ごまドレッシング 【大豆 小麦 ごま】	815 26.8
7日(木)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③もやしとにらの炒め物 ④みそ汁 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ④厚揚げ みそ	⑤牛乳	③にら ③④にんじん	②梅肉 ③もやし ④たまねぎ えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 砂糖 ④じゃがいも	③油	686 28.3
8日(金)	三色丼 (①麦ご飯 ②ツナの炒り煮(●ツナ) ③炒り卵 ④野菜スープ ⑤牛乳)	●まぐろ ③卵	⑤牛乳	④チンゲンサイ にんじん	②しょうが ②④たまねぎ ④ひらたけ	①ご飯 麦 ②③砂糖	②③油 ●米油 ③大豆油	720 26.6

\* [ ] はその他の食べ物です。 \* 【 】 はアレルギーです。 \* 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。  
 \* 給食の油は、菜種油を使用しています。 \* 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。  
 \* 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。  
 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 醤油 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 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 加工でんぷん 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(砂糖、水あめ) しょうゆ 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

福井県の食材を使っています。今月は

米(ハナエチゼン)、麦、大豆、打ち豆、豆腐、チキンカツ、塩こうじ、ぎょうぎ 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)	
11日 (月)	①コッペパン ②鶏肉と野菜のケチャップ煮 ③大根ときゅうりのサラダ (●青じそドレッシング) ④白菜スープ ⑤牛乳	②鶏肉 ④ベーコン	⑤牛乳	②ピーマン ④にんじん	②④たまねぎ ③だいこん きゅうり ④はくさい	①パン【乳 大豆】 ②砂糖 でん粉	②油 ●青じそドレッシング 【小麦 大豆】	672 31.5
12日 (火)	①ご飯 ②れんこんと夏野菜のさっぱり炒め ③みそ汁 ④パイナップル ⑤牛乳	②豚肉 ③みそ	⑤牛乳	②赤ピーマン 黄ピーマン ③にんじん	②れんこん たまねぎ 枝豆 ③えのきたけ もやし ④パイナップル(缶)	①ご飯 ②砂糖 ③じゃがいも	②油	715 28.4
13日 (水)	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③にんじんたっぷり炒め ④すまし汁 ⑤牛乳	②さば みそ ③油揚げ	④わかめ ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	②しょうが ④たまねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④ふ	③油	705 29.0
14日 (木)	①ご飯 ②マーボー春雨 ③ナムル ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉 みそ	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん	②たまねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく ③もやし	①ご飯 ②春雨 ②③砂糖	②油 ③ごま ごま油	715 25.6
15日 (金)	夏野菜のカレーライス (①麦ご飯 ②夏野菜カレーシチュー ③ウインナー入り野菜ソテー (●ウインナー) ④トマト ⑤牛乳)	②豚肉 ●鶏肉	⑤牛乳	②かぼちゃ にんじん ④トマト	②たまねぎ なす 枝豆 しょうが にんにく ③ひらたけ キャベツ	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】 ●みずあめ でんぶん 砂糖	779 24.3
18日 (月)	敬老の日							
19日 (火)	福井の子キンソースカツ丼 (①麦ご飯 ②チキンカツ(●ソース) ③キャベツの塩こうじ炒め ④打ち豆汁 ⑤牛乳)	②鶏肉 大豆粉 ④打ち豆 みそ	⑤牛乳	③④にんじん	③キャベツ たまねぎ ④だいこん はくさい	①ご飯 麦 ②小麦粉 パン粉 ●砂糖 ③塩こうじ	②③油 ②米油 パーム油 やし油	789 32.9
20日 (水)	①ご飯 ②焼きししゃも ③肉じゃが ④小松菜の煮浸し ⑤牛乳	③豚肉	②ししゃも ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ	①ご飯 ③じゃがいも 砂糖	③油	726 32.0 ③こんにやく
21日 (木)	①ご飯 ②揚げぎょうざ ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤牛乳	②③豚肉 ③みそ	④わかめ ⑤牛乳	②にら ③ピーマン ④にんじん	②③しょうが にんにく キャベツ ④はくさい たまねぎ	①ご飯 ②米粉 でん粉 ②③砂糖	②ラード ②③油	717 28.6
22日 (金)	①ご飯 ②鶏肉とキャベツのみそ炒め ③枝豆 ④すまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 みそ ④豆腐	⑤牛乳	②④にんじん ④こまつな	②キャベツ しょうが ③枝豆 ④たまねぎ えのきたけ	①ご飯 ②砂糖	②油	652 25.5
25日 (月)	①コッペパン ②焼きそば(●焼きそば麺) ③もやしスープ ④フルーツミックス ⑤牛乳	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②ピーマン ②③にんじん ③こまつな	②キャベツ ③もやし たまねぎ ④みかん(缶) パイナップル(缶) ナタデココ	①パン【乳 大豆】 ●焼きそば麺 【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】	②油	713 29.0
26日 (火)	①ご飯 ②さわらの塩焼き ③ごぼうのとりみそ炒め ④すまし汁 ⑤牛乳	②さわら ③鶏肉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな	③ごぼう しょうが ④たまねぎ	①ご飯 ③砂糖 ④ふ	③油	694 29.0 ③こんにやく
27日 (水)	①ご飯 ②豆腐 ③ひじきの炒め煮 ④野菜のみそ汁 ⑤牛乳	②豆腐 ③油揚げ ④みそ	③ひじき ⑤牛乳	③④にんじん	④だいこん はくさい	①ご飯 ③砂糖 ④さつまいも	③油	675 23.2 ③こんにやく
28日 (木)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③高野豆腐のすきやき風煮 ④小松菜とキャベツのソテー ⑤牛乳	②卵【小麦】 ③豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ ④キャベツ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖	②大豆油 ②③④油	759 30.6 ③こんにやく
29日 (金)	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーシチュー ③野菜とじゃこの炒め物 ④福神漬け ⑤牛乳)	②豚肉	③しらす干し ⑤牛乳	②にんじん ③こまつな 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 なたまめ	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】 ③ごま油	750 23.3

\* [ ] はその他の食べ物です。 \* [ ] はアレルギーです。 \* 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。  
 \* 給食の油は、菜種油を使用しています。 \* 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。  
 \* 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。

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
	719kcal	27.4g	18.8g	116.2g	2.8g