

令和6年 3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)	
1日 (金) 	①ちらし寿司 ②厚焼き卵 ③煮びたし ④魚そうめんのすまし汁 (●魚そうめん) ⑤ひなあられ ⑥牛乳	①凍り豆腐 油揚げ ②卵 【小麦 大豆】 ●魚肉すり身 【小麦 大豆 ゼラチン】	①ひじき ⑤こんぶ 青のり ⑥牛乳	①④にんじん ③こまつな ⑤トマト ほうれんそう パプリカ	①かんぴょう ③はくさい ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ①②●⑤砂糖 ②●⑤でん粉 ④ふ ⑤米	②油 大豆油	731 29.6
4日 (月)	①きな粉揚げパン ②豚肉入り野菜ソテー ③白菜のスープ ④牛乳	①きな粉 ②豚肉 ③ベーコン	④牛乳	②③にんじん	②もやし キャベツ ③はくさい たまねぎ	①パン 【乳 大豆】 砂糖	①②あぶら	701 26.2
5日 (火) 	①ご飯 ②豚肉と野菜の五目煮 ③青菜のおかか炒め ④煮干しのごまからめ ⑤牛乳	①大豆 凍り豆腐 豚肉	③かつお節 ④煮干し ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ たけのこ ③もやし	①ごはん ②④砂糖 ④ごま	②③油	713 32.1 ③こんにゃく
6日 (水) 	①赤飯 ②チキンカツ ③キャベツとチンゲンサイの炒め物 ④みそ汁 ⑤お米のムース ⑥牛乳	①小豆 ②鶏肉 ④わかめ みそ ⑤卵【大豆】	⑤乳 ⑥牛乳	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ねぎ	③キャベツ ④たまねぎ はくさい	①もち米 ご飯 ②でん粉 パン粉 【大豆】 ⑤砂糖 米粉 水あめ	①ごま ②③油	802 30.2
7日 (木)	ピビンバ (①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル) ④中華スープ ⑤チーズ ⑥牛乳	②豚肉 ④ベーコン	⑤チーズ	③④にんじん ③ほうれんそう ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ たけのこ はくさい	①ご飯 麦 ②③砂糖	②油 ②③ごま ごま油	747 31.9
8日 (金)	卒業式							

※ はその他の食べ物です。

※【 】は、アレルギーです。

※ 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。

※ 給食の『油』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


11日(月)	ノンエッグハードドレッシング	食用植物油脂 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白(大豆) 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにゃく精粉 増粘多糖類 水
12日(火)	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 水
13日(水)	納豆のたれ	しょうゆ 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
14日(木)	コールスロッドレッシング	食用植物油脂(菜種油) 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
22日(金)	うららのドレッシング	しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(いちほまれ) 麦 豆腐 チキンカツ 大豆 お米のムース うららのドレッシング 納豆

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鶏肉のトマト煮 ③はくさいのクリーム煮 ④ブロッコリー ⑤ノンエッグハーフドレッシング ⑥牛乳	②鶏肉 ③ベーコン	③⑤牛乳	②ピーマン トマト(缶) ③にんじん ほうれんそう ④ブロッコリー	②にんにく ②③たまねぎ ③はくさい	①パン 【乳 大豆】 ②砂糖 ③じゃがいも	②③油 ③クリーム ポタージュの素 【乳 大豆 小麦 豚肉】 ⑤ノンエッグハーフドレッシング 【大豆】	875 36.0
12日 (火) 	①ご飯 ②ししゃもの天ぷら ③五目きんぴら ④さといものみそ汁 ⑤牛乳	②ししゃも ③豚肉 竹輪 【小麦 大豆】 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	③ごぼう ④えのきたけ たまねぎ	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 ③砂糖 ④さといも	②パーム油 ②③油 ③ごま	835 34.4 ③こんにやく
13日 (水)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③納豆(●たれ) ④じゃがいもの塩こうじ煮 ⑤フルーツミックス ⑥牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ③納豆 ④鶏肉	⑥牛乳	④にんじん いんげん	②レモン果汁 ④たまねぎ しょうが ⑤みかん(缶) パインアップル(缶) ナタデココ	①ご飯 ②でん粉 ②④砂糖 ④じゃがいも 塩こうじ ●たれ 【小麦 大豆 鯖】	④油	864 40.4
14日 (木)	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③マーボー豆腐 ④切干し大根のチャプチェ ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ②③豚肉 ③大豆 みそ 豆腐 ④ベーコン	⑤牛乳	②ほうれんそう ②③④にんじん ④にら ③ねぎ	②とうもろこし ②③しょうが ③にんにく ②③④たまねぎ ④切干し大根	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ ②③でん粉 ②③④砂糖	②ラード ③④油 ④ごま油 オイスターソース 【小麦 大豆】	863 33.9
15日 (金)	①ご飯 ②ポークビーンズ ③キャベツのカレーソテー(●ツナ) ④清見オレンジ ⑤牛乳	②白いんげん豆 豚肉 ●まぐろ	⑤牛乳	②③にんじん ③ピーマン	②たまねぎ セロリ ③キャベツ ④清見オレンジ	①ご飯 ②じゃがいも 砂糖	②③油 ●米油	773 33.6
18日 (月)	①コッペパン ②豚肉のアップルスソース炒め ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④洋風スープ ⑤牛乳	②豚肉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④越前水菜	②りんご ②④たまねぎ ③キャベツ とうもろこし ④はくさい	①パン 【乳 大豆】 ②でん粉	②油 ●コールスロ ードレッシング	732 31.8 ③こんにやく
19日 (火) 	①麦ご飯 ②小あげの含め煮 ③野菜のうらら和え (●うららのドレッシング) ④かぶのみそ汁 ⑤味付けのり ⑥牛乳	②厚揚げ ④みそ	⑤のり さば こんぶ 【大豆 小麦 ゼラチン】 ⑥牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④ねぎ	③だいこん ④かぶ はくさい しめじ	①ご飯 麦 ②⑤砂糖 ④さつまいも	●うららの ドレッシング 【ごま 小麦 大豆】	724 26.4
20日 (水)	春分の日							
21日 (木)	①ご飯 ②ミニごぼう天の甘辛煮 ③揚げと野菜の中華風煮 ④ビーフン入り野菜炒め ⑤牛乳	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③厚揚げ 豚肉 ④ベーコン	⑤牛乳	③④にんじん	②ごぼう ③はくさい しょうが たけのこ ③④たまねぎ ④キャベツ	①ご飯 ②③砂糖 ③でん粉 ④ビーフン	③ごま油 ③④油	812 33.9
22日 (金)	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーシチュー)	②豚肉 ③ベーコン	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かぶ ④だいこん きゅうり なす れんこん	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖 【小麦 大豆】	②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】	765 24.8

※  はその他の食べ物です。

※【 】は、アレルギーです。

※ 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。

※ 給食の『油』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。

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
	784 kcal	32.1g	23.2g	119.2g	3.0g

