

令和5年 8・9月 献立予定表

中学校BC

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		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)	夏野菜のカレーライス 〔麦ご飯 夏野菜カレーシチュー〕 ウインナー入り野菜ソテー (ウインナー) トマト 牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす 枝豆 しょうが にんにく しめじ キャベツ	ご飯 麦 じゃがいも	油 カレールウ 〔小麦 りんご〕 みずあめ でんぷん 砂糖	779 24.3
29日(火)	ご飯 鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 みそ汁 きゅうり漬け 牛乳	鶏肉 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ きゅうり なす	ご飯 砂糖 さつまいも	ごま 〔小麦 大豆〕	695 26.6 こんにゃく
30日(水)	ご飯 じゃがいもとツナの煮物 (ツナ) 青菜のごま油炒め 昆布佃煮 牛乳	まぐろ	昆布 〔小麦 大豆〕 牛乳	いんげん にんじん ごまつな	たまねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 水あめ	米油 ごま油	669 21.0
31日(木) 鉄たっぶり給食の日	コッペパン 煮込みハンバーグ (ハンバーグ) キャベツのソテー 打ち豆入りコンソメスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 打ち豆	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ にんにく	パン〔乳 大豆〕 でん粉 パン粉 砂糖	油	818 34.8
9月1日(金)	ご飯 豆腐 チンジャオロースー 春雨スープ 牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん にら	しょうが にんにく もやし たまねぎ しめじ	ご飯 でん粉 はるさめ	オイスターソース 〔小麦 大豆〕 油 ごま油	684 26.5
4日(月)	ご飯 鶏肉とキャベツのみそ炒め 枝豆 すまし汁 牛乳	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ しょうが 枝豆 たまねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	油	652 25.5
5日(火)	ねぎ塩豚丼 〔ご飯 豚肉のねぎ塩炒め〕 みそワタンスープ(ワタン) みかん 牛乳	豚肉 ベーコン みそ	牛乳	にんじん にら	もやし レモン果汁 しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ みかん(缶)	ご飯 でん粉 小麦粉	ごま油 ごま	691 25.9
6日(水)	ハヤシライス 〔麦ご飯 ハヤシシチュー〕 きゅうりと切干し大根のサラダ (焙煎ごまドレッシング) 炒り煮干し 牛乳	豚肉	煮干し 牛乳	トマトピューレー にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり 切干しだいこん	ご飯 麦 じゃがいも	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)	コッペパン 大豆とさつまいもの揚げ煮 汁ピーフン ミニトマト 牛乳	大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ミニトマト	もやし たまねぎ	パン〔乳 大豆〕 でん粉 さつまいも 砂糖 ピーフン	油 ごま油	743 26.2
8日(金) 糖(は)っぴー給食の日	ご飯 いわしの梅煮 もやしとにらの炒め物 みそ汁 牛乳	いわし 〔小麦 大豆〕 厚揚げ みそ	牛乳	にら にんじん	梅肉 もやし たまねぎ えのきたけ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	686 28.3

* 〇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

1日(金)	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
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 いいちげエキス 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)
28日(木)	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、ぎょうざ です。



今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
きゅうり	福井市	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県	しょうが	高知県
さつまいも	福井県	にんじん	北海道	しめじ	長野県	にら	高知県
トマト	福井県	だいこん	北海道	セロリ	長野県	ピーマン	高知県
ねぎ	福井県	にんにく	青森県	はくさい	長野県	切干しだいこん	宮崎県
かぼちゃ	福井県	ごぼう	青森県	もやし	岐阜県	パプリカ	韓国
なす	福井県	キャベツ	長野県	ミニトマト	愛知県		
じゃがいも	北海道	パセリ	長野県	チンゲンサイ	静岡県		

都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。

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		Iキチ-(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)	二色丼 〔 麦ご飯 ツナの炒り煮(ツナ) 炒り卵 野菜スープ 牛乳 〕	まぐろ 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ しめじ	ご飯 麦 砂糖	油 米油 大豆油	720 26.6
12日 (火)	ご飯 れんこんと夏野菜のさっぱり炒め みそ汁 パインアップル 牛乳	豚肉 みそ	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	れんこん たまねぎ 枝豆 えのきたけ もやし パインアップル(缶)	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	715 28.4
13日 (水)	ご飯 さばのみそ煮 にんじんとつばり炒め すまし汁 牛乳	さば みそ 油揚げ	わかめ 牛乳	いんげん にんじん	しょうが たまねぎ	ご飯 砂糖 ふ	油	705 29.0
14日 (木)	大豆入りドライカレーサンド 〔 コッペパン 大豆入りドライカレー 洋風スープ トマト 牛乳 〕	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ セロリ	パン(乳 大豆) 小麦粉	油	681 28.1
15日 (金)	ご飯 マーボー春雨 ナムル 炒り煮干し 牛乳	豚肉 みそ	煮干し 牛乳	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく もやし	ご飯 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	715 25.6
18日 (月)	敬老の日							
19日 (火)	福井のチキンソースカツ丼 〔 麦ご飯 チキンカツ(ソース) キャベツの塩こうじ炒め 打ち豆汁 牛乳 〕	鶏肉 大豆粉 打ち豆 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん はくさい	ご飯 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 塩こうじ	油 米油 パーム油 やし油	789 32.9
20日 (水)	ご飯 焼きししゃも 肉じゃが 小松菜の煮浸し 牛乳	豚肉	ししゃも 牛乳	いんげん にんじん こまつな	たまねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	726 32.0 こんにゃく
21日 (木)	コッペパン 焼きそば(焼きそば麺) もやしスープ フルーツミックス 牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ みかん(缶) パインアップル(缶) ナタデココ	パン(乳 大豆) 焼きそば麺 【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】	油	713 29.0
22日 (金)	ご飯 揚げぎょうざ ホイコーロー わかめスープ 牛乳	豚肉 みそ	わかめ 牛乳	にら ピーマン にんじん	しょうが にんにく キャベツ はくさい たまねぎ	ご飯 米粉 でん粉 砂糖	ラード 油	717 28.6
25日 (月)	カレーライス 〔 麦ご飯 カレーシチュー 野菜とじゃこの炒め物 福神漬け 牛乳 〕	豚肉	しらす干し 牛乳	にんじん こまつな しその葉	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん きゅうり なす れんこん なたまめ	ご飯 麦 じゃがいも 砂糖 【小麦 大豆】	油 カレールウ 【小麦 りんご】 ごま油	750 23.3
26日 (火)	ご飯 さわらの塩焼き ごぼうのとりみそ炒め すまし汁 牛乳	さわら 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しょうが たまねぎ	ご飯 砂糖 ふ	油	694 29.0 こんにゃく
27日 (水)	ご飯 豆腐 ひじきの炒め煮 野菜のみそ汁 牛乳	豆腐 油揚げ みそ	ひじき 牛乳	にんじん	だいこん はくさい	ご飯 砂糖 さつまいも	油	675 23.2 こんにゃく
28日 (木)	コッペパン 鶏肉と野菜のケチャップ煮 大根ときゅうりのサラダ (青じそドレッシング) 白菜スープ 牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい	パン(乳 大豆) 砂糖 でん粉	油 青じそドレッシング 【小麦 大豆】	672 31.5
29日 (金)	ご飯 厚焼き卵 高野豆腐のすきやき風煮 小松菜とキャベツのソテー 牛乳	卵【小麦】 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖	大豆油 油	759 30.6 こんにゃく

* [] 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
	716kcal	27.8g	18.8g	114.8g	2.8g