



れいわ3ねん 11がつこんだててよていひょう

美山学校給食センター

ひ よび	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のになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
1日 (月)	①コッペパン ②とびうおフライ ③ビーフンいりやさしいため ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう	②とびうお ③ぶたにく ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	①パン【乳】 ②でんぷん パンこ ③あぶら ④さとう ごま	662 29.1
2日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ ④とうふ ③ぶたにく みそ ④ベーコン わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ③④たまねぎ ③キャベツ たけのこ ピーマン しょうが にんにく ③④にんじん ④はくさい ねぎ	①ごはん ②パンこ ごむぎこ みずあめ でんぷん ぶたあぶら ②③さとう ③あぶら	604 21.5
3日 (水)	ぶんかのひ				
4日 (木)	①ごはん ②ちくわのごまころもあげ ③ぶたにくとれんこんのいためもの ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 ③ぶたにく ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③れんこん こんにゃく いんげん ③④にんじん ④はくさい えのきたけ だいこん ねぎ	①ごはん ②ごむぎこ ごま ②③あぶら ③さとう	652 24.6
5日 (金) 	①むぎごはん ②いわしのうめに ③こうやとうふのすきやきふうに ④こまつなのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ③ぶたにく こおりとうふ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく はくさい ④こまつな キャベツ	①ごはん むぎ ②でんぷん ②③さとう ③あぶら ④こまあぶら	662 28.5
8日 (月)	だいたいすいりドライカレーサンド 〔①コッペパン ②だいたいすいりドライカレー〕 ③かぶとはくさいのスープに ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②だいたいすい ぶたにく ③とりにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん たまねぎ ③はくさい かぶ	①パン【乳】 ②ごむぎこ ②③あぶら ③じゃがいも	615 27.8
9日 (火)	①むぎごはん ②あつやきたまご ③だいこんとさといものうまに ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 かつおぶし ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③こんにゃく だいこん にんじん いんげん しょうが ④きゅうり なす	①ごはん むぎ ②でんぷん だいたいすいあぶら ②③さとう あぶら ③さといも ④こま【小麦 大豆】	627 23.9
10日 (水)	①ごはん ②ミニごほうてんのあまからに(●ミニごほうてん) ③にびたし ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ【小麦 大豆】 ④とりにく とうふ ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ③ほうれんそう はくさい ④だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	①ごはん ②●さとう ●でんぷん あぶら ④こまあぶら	561 24.8
11日 (木)	①ごはん ②ぶたにくとちゅうあげのみそいため ③いかとじゃがいものにも ④あぎトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ みそ ③いか ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しょうが ④トマト	①ごはん ②あぶら ②③さとう ③じゃがいも	612 24.8
12日 (金) 	①ごはん ②やしししゃも 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しししゃも ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな きりぼしだいこん ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ③ごま ごまあぶら さとう ④さつまいも	607 25.0

* _____は、そのほかのたべものです。

* 練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチン・さばの成分が含まれています。

* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

* 【 _____ 】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。

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米 (いちほまれ、ハナエチゼン) 古代米 米粉 麦 県産小麦 (ふくこむぎ) 入りコッペパン 大豆 打ち豆 豆腐 チキンカツ
飛魚フライ 甘えびのから揚げ しいら きな粉クリーム大福 (県産きな粉使用) うららのドレッシング 塩こうじ です。



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になるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
15日 (月)	①コッペパン ②ポークビーンズ ③こまつなともやしのいたためもの ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく しろいんげんまめ ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん セロリ ③こまつな もやし ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①パン【乳】 ②さとう じゃがいも ②③あぶら	626 24.9
16日 (火)	①ごはん ②やさいボールのふくめに(●やさいボール) ③プリプリこんにやくちゅうかいため ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ●③④にんじん ③たけのこ こんにやく ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく ④もやし たまねぎ ねぎ	①ごはん ●③でんぷん ②●③さとう ③ごまあぶら あぶら ④はるさめ	569 22.0
17日 (水)	①むぎごはん ②しいらのココロあげ ③あおなのおかかいため ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③かつおぶし ④ぶたにく あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな キャベツ ③④にんじん ④だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	①ごはん むぎ ②でんぷん あぶら さとう ③ごまあぶら ④さつまいも	668 30.3
18日 (木)	①ごはん ②じゃがいものしおこうじに ③ごまあえ ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん にんじん たまねぎ こんにやく しょうが ③はくさい ほうれんそう	①ごはん ②じゃがいも あぶら しおこうじ ②③④さとう ③ごま ④みずあめ	612 23.3
19日 (金) 朝食ゆめまる ランチ 	ふくいのソースチキンカツどん (①むぎごはん ②ソースチキンカツ ③かぶとじゃこのいたためもの ④じばやさいのすましじる ⑤きなこクリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう)	②とりにく【大豆】 ③ちりめんじゃこ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤きなこ ⑥ぎゅうにゅう	③かぶ かぶのは レモンかじゅう ④たまねぎ えのきたけ みつば にんじん	①ごはん むぎ ②パンこ あぶら ②③さとう ③ごまあぶら ④ふ ④⑤でんぷん ⑤ホイップクリーム【乳 大豆】 もちこ くらみつ	717 28.6
22日 (月) 地場産 洋食給食	①けんさんこむぎいりコッペパン ②にくだんご ③きゃろふくとカーポロネロのサラダ (●うららのドレッシング) ⑤さといものこめこクリームスープ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく ⑤ベーコン チーズ ⑤⑥ぎゅうにゅう	②⑤たまねぎ ③きゃろふく(にんじん) カーポロネロ(くらキャベツ) キャベツ ⑤チンゲンサイ にんじん	①パン【乳】 ②ぶたあぶら でんぷん さとう パンこ【大豆】 ●うららのドレッシング【小麦 大豆】 ⑤バター なまクリーム さといも こめこ	644 25.4
23日 (火)	きんろうかんしゃのひ				
24日 (水) 地場産 和食給食	①あげごはん ②にさば ③ふるさとじる ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	①あつあげ ②さば ③みそ ⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん ②しょうが ③だいこん はくさい まいたけ ねぎ ④りんご	①ごはん ①②さとう ③じゃがいも	630 26.2
25日 (木) 手巻き寿司 給食	てまきすし (①すめし ②ウインナー ③ツナのいりに(●ツナ) ④やきのり ⑤にびたし ⑥かきたまじる ⑦ぎゅうにゅう)	②とりにく ●まぐろ ④のり ⑥たまご ⑦ぎゅうにゅう	③しょうが ⑤こまつな はくさい ⑤⑥にんじん ⑥たまねぎ ねぎ	①ごはん ①②③さとう ②とうもろこしあぶら ②⑥でんぷん ●こめあぶら ⑥ふ	658 26.9
26日 (金) 石塚左玄 まるごと給食	①こだいまいごはん ②あまえびのからあげ ③こまつなとコーンのいたためもの ④さつまいも ⑤ぎゅうにゅう	②あまえび ④とりにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな とうもろこし ④だいこん にんじん ねぎ しょうが	①ごはん こだいまい ②でんぷん ②③あぶら ④さつまいも	598 25.1
29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ようふうスープ ④りんご 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 ②③たまねぎ ③キャベツ セロリ にんじん ④りんご	①パン【乳】 ②でんぷん さとう ③じゃがいも	561 24.9
30日 (火)	ソフトめんカレーソースかけ (①ソフトめん ②カレーソース) ③だいこんとみずなのサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ④あじつけにほし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④にほし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ②③にんじん ③だいこん えちぜんみずな	①ソフトめん ②じゃがいも あぶら カレールー【小麦 りんご】 ●げんえんわふうドレッシング ④さとう	625 25.5

* _____ は、そのほかのたべものです。

* 練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチン・さばの成分が含まれています。

* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

* 【 _____ 】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。

◎ドレッシング、調味料等の成分

22日	うららのドレッシング	しょうゆ 砂糖 醸造酢 食用ごま油 梅干し らっきょう酢漬
30日	減塩和風ドレッシング	食用植物油 たまねぎ 糖類(砂糖・水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 フルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのことエキス しょうが 増粘剤

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
	626kcal	25.7g	16.7g	90.5g	2.4g