

令和3年 12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		14群 - (kcal) たんぱく質⑥ 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 (水) 	①ご飯 ②厚焼き卵 ③ひじきの炒め煮 ④打ち豆入りのっぺい汁 ⑤味付けのり ⑥牛乳	②卵【小麦】 ③油揚げ ④打ち豆 鶏肉	③ひじき ⑤のり 昆布 かつお節 ⑥牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	④だいこん 乾しいたけ	①ご飯 ②③⑤砂糖 ②④でん粉 ④さといも	②大豆油 ②③油	770 30.4 ③こんにゃく
2日 (木)	①ご飯 ②肉団子の甘酢あんからめ ③もやしとにらの炒め物 ④みそワンタンスープ(●ワンタン) ⑤納豆(▲たれ) ⑥牛乳	②鶏肉【大豆】 ②④豚肉 ④みそ ⑤納豆	⑥牛乳	③にら ④にんじん	②④●たまねぎ ③もやし ④キャベツ しょうが にんにく ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 でん粉 砂糖 ●小麦粉	②ラード ③油 ▲たれ 【小麦 大豆 鯖】	814 32.4
3日 (金)	①麦ご飯 ②めぎすフライ ③白菜の煮浸し ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳	②めぎす ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④ねぎ	③はくさい ④だいこん	①ご飯 麦 ②パン粉 でん粉 ④さつまいも	②油	796 27.3
6日 (月)	①小型プラスチックパン ②チキンのトマト煮 ③スープパグェッティ ④ブロッコリー ⑤牛乳	②鶏肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②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ひらたけ	①パン【乳】 ①②砂糖 ②でん粉 ③スパゲッティ	②③油	769 35.9
7日 (火)	大根葉入りツナそぼろ丼 (①ご飯 ②大根葉入りツナの炒り煮 (●ツナ) ③煮なます ④すまし汁 ⑤牛乳)	●まぐろ ③打ち豆 油揚げ	④わかめ ⑤牛乳	②大根葉 ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③だいこん ④たまねぎ えのきたけ	①ご飯 ②③砂糖 ④麩	●米油 ②油 ③ごま油	772 27.9
8日 (水)	①ご飯 ②野菜ボールのカレー揚げ (●野菜ボール) ③大根と豚肉のうま煮 ④きゅうり漬 ⑤牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ③豚肉	⑤牛乳	●③にんじん ③いんげん	●ごぼう ③だいこん しょうが ④きゅうり なす	①ご飯 ●でん粉 ●③砂糖 ②小麦粉	②③油 ④ごま 【小麦 大豆】	799 30.4 ③こんにゃく
9日 (木)	ハヤシライス (①麦ご飯 ②ハヤシシチュー ③もやしと小松菜のソテー ④煮干しのごまからめ ⑤牛乳)	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②にんじん トマト(缶) ③こまつな	②たまねぎ ひらたけ にんにく ③もやし	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖	②ハヤシルウ【小麦】 ②③油 ④ごま	834 28.9
10日 (金)	①麦ご飯 ②さわらの塩焼き ③おでん(●がんもどき) ④金時豆の甘煮 ⑤牛乳	②さわら ③ちくわ 【大豆 小麦】 ●豆腐 ④金時豆	③昆布 ⑤牛乳	③●にんじん	③だいこん	①ご飯 麦 ③さといも ●でん粉 ④砂糖	●油	814 32.9 ③こんにゃく

*【 】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。

*ソフト麺製造工場では、そばを含む食品を製造しています。

*給食の油は、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) 麦 めぎすフライ 大豆 豆腐 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		1食分 (kcal) たんぱく質(g) その他の食育欄
		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)	
13日 (月)	①小型コッペパン ②大豆とさつまいもの揚げ煮 ③五目うどん ④青菜とキャベツのおかか炒め ⑤牛乳	②大豆 ③鶏肉 ④かつお節	⑤牛乳	③にんじん ④こまつな	③乾しいたけ はくさい ④キャベツ ⑤ねぎ	①パン【乳】 ②でん粉 さつまいも ②③砂糖 ③うどん	②油 ④ごま油	760 30.8
14日 (火) ドリーム ランチ	①ハムピラフ ②鶏肉の照り焼き ③茹でキャベツ ④洋風スープ ⑤いちごのミニロールケーキ ⑥牛乳	①ハム ②鶏肉【小麦 大豆】 ⑤豆乳	⑥寒天 ⑥牛乳	①パセリ ①④にんじん	①④たまねぎ ③キャベツ ④越前みずな はくさい えのきだけ ⑤ストロベリーソース	①ご飯 麦 ②でん粉 ⑤砂糖 米粉 タピオカ粉 水あめ	①⑤油 ⑤ココナッツミルク	756 26.0
15日 (水)	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③ほうれん草と切干し大根のごま和え ④ごぼう汁 ⑤牛乳	②さば みそ ④豆腐	⑤牛乳	③ほうれん草 ④にんじん	②しょうが ③切干しだいこん ④ごぼう だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖	③ごま	779 30.5
16日 (木)	①ご飯 ②鶏肉とじゃがいもの煮物 ③茎わかめのきんぴら ④小魚佃煮 ⑤牛乳	②鶏肉 さつまあげ 【小麦 大豆】	③茎わかめ ④しらす干し 寒天 ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③だけのこ	①ご飯 ②じゃがいも ②③④砂糖 ④水あめ	③ごま ごま油	792 30.9 ③こんにゃく
17日 (金)	ソフト麺肉みそソースかけ ①ソフト麺 ②肉みそソース ③小松菜とベーコンのソテー ④みかん ⑤牛乳	②豚肉 みそ ③ベーコン	⑤牛乳	②③にんじん ③こまつな	②しょうが にんにく たまねぎ もやし ④みかん ⑤ねぎ	①ソフト麺 ②砂糖 でん粉	②ごま油 ②③油	737 31.0
20日 (月) 歯 (は)ッピ 給食の日	①コッペパン ②冬の香りシチュー ③れんこんサラダ ④焙煎ごまドレッシング ⑤味付け煮干し ⑥牛乳	②鶏肉	②チーズ ⑤煮干し ②⑥牛乳	②③にんじん ②ほうれん草	②はくさい かぶ たまねぎ ③れんこん キャベツ	①パン【乳】 ⑤砂糖	②油 クリームポタージュの素 【小麦 乳 大豆 豚肉】 ④焙煎ごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	763 34.2
21日 (火)	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③八宝菜 ④パインアップル ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ②③豚肉	⑤牛乳	②ほうれん草 ②③にんじん ③チンゲンサイ	②とうもろこし ②③しょうが たまねぎ ③だけのこ はくさい ④パインアップル(缶)	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ 砂糖 ②③でん粉	②ラード ③油 ごま油	812 27.4
22日 (水) 冬至給食 ふるさと 給食の日	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③冬至なんきん ④豚汁 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ③あずき ④豚肉 みそ	⑤牛乳	③かぼちゃ ④にんじん	②レモン果汁 ④だいこん たまねぎ しょうが ⑤ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖		825 34.6
23日 (木) 東京おれっぴっぴ ハワイおれっぴっぴ おかげで給食 (イチャIP)	①コッペパン ミラノ風カツレツ ②チキンカツ ③トマトソース ④ミネストローネスープ ⑤りんご ⑥牛乳	②鶏肉 ④ベーコン 白いんげん豆	⑥牛乳	③パセリ トマトピューレー ④にんじん	③たまねぎ ③④にんにく ④キャベツ セロリ だいこん ⑤りんご	①パン【乳】 ②パン粉 小麦粉 でん粉 米粉 ④麦 じゃがいも	③オリーブ油 ②④油	863 34.1

*【 】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。

*ソフト麺製造工場では、そばを含む食品を製造しています。

*給食の油は、菜種油を使用しています。

《ドレッシング、調味料等の成分》

2日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
20日	クリームポタージュの素	小麦粉 ホエイパウダー バーム油 菜種油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物【大豆】 全粉乳 野菜パウダー(玉ねぎ かぼちゃ) 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤 調味料 香辛料抽出物 着色料
20日	1食焙煎ごまドレッシング	大豆油 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 酢 しょうゆ ごま 香辛料抽出物 しいたけエキス 加工でん粉 食塩 酵母エキスパウダー 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
	791Kcal	30.9g	20.0g	118.3g	2.9g