



令和3年 7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)
		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)	たんぱく質(g) その他の食べ物
1日 (木) 	①ご飯 ②焼きさば ③ごぼうの鶏みそ炒め ④ワンタンスープ(◆ワンタン) ⑤牛乳	②さば ③鶏肉 みそ 厚揚げ	⑤牛乳	③④にんじん ④チンゲンサイ	③ごぼう しょうが ◆たまねぎ ④キャベツ もやし	①ご飯 ③砂糖 ◆小麦粉	③油 ④ごま油	867 31.4
2日 (金)	①ご飯 ②豆腐 ③だししょうゆ ④肉じゃが ⑤キャベツとピーマンの炒め物 ⑥牛乳	②豆腐 ④豚肉	⑥牛乳	④いんげん にんじん ⑤ピーマン	④たまねぎ ⑤キャベツ	①ご飯 ③だししょうゆ 【鯖 小麦 大豆】 ④砂糖 じゃがいも	④⑤油	777 27.2
5日 (月) 	①コッパパン ②ポークビーンズ ③卵とほうれんそうのソテー(●炒り卵) ④パインアップル ⑤牛乳	②白いんげん豆 豚肉 ●卵	⑤牛乳	②にんじん ③ほうれんそう	②セロリ ②③たまねぎ ④パインアップル(缶)	①パン【乳】 ②じゃがいも ②●砂糖 ●でん粉	②③油 ●大豆油	823 32.6
6日 (火)	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③フリフリこんにゃく中華炒め ④野菜スープ ⑤牛乳	②豚肉【大豆】 ②③鶏肉 ④ベーコン ③トウバンジャン	⑤牛乳	②ほうれんそう ②③④にんじん ③チンゲンサイ	②とうもろこし ②③しょうが ②④たまねぎ ③にんにく 乾しいたけ ④もやし セロリ	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ ②③砂糖 でん粉	②ラード ③油 ごま油	770 27.3
7日 (水)	①麦ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ④みそ汁 ⑤セタゼリー ⑥牛乳	②豚肉 ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④油揚げ みそ	⑤寒天 ⑥牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが にんにく ②④たまねぎ ③切干しだいこん ④なす ⑤ブルーベリー果汁 レモン果汁 みかん果汁	①ご飯 麦 ③⑤砂糖 ⑤水あめ	②⑤油 ③ごま ごま油 ⑤パーム油	826 29.6
8日 (木) 	①ご飯 ②焼ししゃも ③大根のカレーそばろ煮 ④もやしとにらの炒め物 ⑤牛乳	②ししゃも ③豚肉 ③厚揚げ	⑤牛乳	③④にんじん ④にら	③だいこん にんにく しょうが えだまめ ④もやし	①ご飯 ③砂糖 ③でん粉	③④油 ③カレールウ 【小麦 りんご】	783 29.1
9日 (金) 	①麦ご飯 ②ふくいサーモンのフライ ③小松菜の煮浸し ④みそ汁 ⑤牛乳	②にじます ④打ち豆 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	③ひらたけ ④はくさい ④ねぎ	①ご飯 麦 ②パン粉 でん粉 ④さつまいも	②油	868 31.5

※ はその他の食べ物です。【 】は、アレルギーです。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

※ 練り製品には、調味料の中に鶏肉・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

2日	1食だししょうゆ	しょうゆ 砂糖・異性化液糖 食塩 みりん かつお節粉末 さば節粉末 煮干し粉末 調味料(アミノ酸等) 酒精 カラメル色素 酸味料
6日	トウバンジャン	とうがらし そら豆 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC)
13日	チリソース	トマトケチャップ トマトピューレー 玉ねぎ ねぎ 砂糖 トマトペースト 発酵調味料 にんにく しょうが ごま油 菜種油 大豆油 ラード 豆板醤 醤油 食塩 がらスープ調味料 調味料(アミノ酸) 増粘剤(加工でん粉) 酸味料 香辛料抽出物
14日	1食タルタルソース	菜種油 コーン油 パーム油 醸造酢 砂糖類(砂糖・水あめ) ピクルス 大豆粉 食塩 乾燥たまねぎ 粉末状植物性たんぱく【大豆】 香辛料 酵母エキス オニオンエキス レモン果汁 こんにゃく製粉 増 粘多糖類 香辛料抽出物
16日	コールスロードレッシング	食用植物油 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
20日	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

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日あたり (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)	
12日 (月)	①コッペパン ②豚肉のアップルソース炒め ③にらたまスープ ④トマト ⑤牛乳	②豚肉 みそ ③卵	⑤牛乳	③にんじん にら ④トマト	②りんご ②③たまねぎ ③もやし	①パン【乳】 ②③でん粉	②油 ③ごま油	738 33.5
13日 (火)	①ご飯 ②ちくわのチリソース煮 ③八宝菜 ④とうもろこし ⑤牛乳	②ちくわ 【大豆 小麦】 ③豚肉	⑤牛乳	③にんじん	③たけのこ たまねぎ はくさい もやし しょうが ④とうもろこし	①ご飯 ②砂糖 ②チリソース 【小麦 大豆 豚 鶏 小麦】 ③でん粉	③油 ごま油	801 32.2
14日 (水) ①	①ご飯 ②チキン南蛮 ③タルタルソース ④ほうれんそうとキャベツのソテー ⑤打ち豆入り野菜スープ ⑥牛乳	②鶏肉 ⑤打ち豆	⑥牛乳	④ほうれんそう ④⑤にんじん ⑤パセリ	②しょうが ④キャベツ ⑤だいこん	①ご飯 ②砂糖 でん粉 ⑤じゃがいも	②④油 ③タルタルソース 【りんご 大豆】	802 28.8
②	①ご飯 ②たらのフライ ③タルタルソース ④ほうれんそうとキャベツのソテー ⑤打ち豆入り野菜スープ ⑥牛乳	②たら【大豆】 ⑤打ち豆	⑥牛乳	④ほうれんそう ④⑤にんじん ⑤パセリ	④キャベツ ⑤だいこん	①ご飯 ②でん粉 パン粉 小麦粉 ⑤じゃがいも	②④油 ③タルタルソース 【りんご 大豆】	823 23.6
15日 (木)	①鶏ごぼうめし ②いわしの梅煮 ③白菜と小松菜の煮浸し ④みそ汁 ⑤牛乳	①鶏肉 厚揚げ ②いわし 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤牛乳 ④わかめ	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	①ごぼう ②梅肉 ③はくさい ④たまねぎ	①ご飯 麦 ①②砂糖 ②でん粉 ④麩		743 31.9
16日 (金)	夏野菜のカレーライス ①麦ご飯 ②夏野菜のカレーシチュー ③コールスローサラダ ④煮干しのごまからめ ⑤牛乳	②豚肉 ③大豆 手亡豆 金時豆	⑤牛乳 ④煮干し	②かぼちゃ にんじん トマト(缶)	②たまねぎ なす しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり えだまめ	①ご飯 麦 ④砂糖	②油 カレールウ 【小麦 りんご】 ③コールスロー ドレッシング ④ごま	834 26.1
19日 (月) 東京オリンピック ・パラリンピック 応援給食 【スロベニア】	①コッペパン ②リュブリャナ風シュニツェル ③スロベニア風サラダ ④ユーハ ⑤牛乳	②ハム ④ベーコン	⑤牛乳	④にんじん パセリ	③キャベツ きゅうり とうもろこし ④たまねぎ	①パン【乳】 ②じゃがいも 小麦粉 パン粉 ④スパゲッティ	②③油	840 28.5
20日 (火)	①ご飯 ②厚揚げのオイスターソース炒め ③わかめスープ ④フルーツミックス ⑤味付け煮干し ⑥牛乳	②豚肉 厚揚げ	⑥牛乳 ③わかめ ⑤煮干し	②ピーマン ②③にんじん ③ねぎ	②しょうが にんにく ②③たまねぎ ③もやし ④みかん(缶) ハインアッフル(缶)	①ご飯 ②オイスターソース 【大豆 小麦】 ②⑤でん粉 ⑤砂糖	②油	744 28.4

※ [] 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。

※ 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(ハナエチゼン) 麦 打ち豆 ふくいサーモンのフライ です。



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
	801kcal	29.9g	20.8g	118.9g	2.9g