

令和5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		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 (金) 	①ご飯 ②焼きししゃも ③豚肉と野菜の五目煮 ④煮浸し ⑤牛乳	②ししゃも ③大豆 凍り豆腐 豚肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④こまつな	③たけのこ たまねぎ ④はくさい	①ご飯 ③砂糖	③油	738 35.9 ③こんにゃく
4日 (月)	①コッペパン ②鶏肉と大豆のトマト煮 ③大学いも ④洋風スープ ⑤牛乳	②鶏肉 大豆	⑤牛乳	②トマト(缶) ④にんじん	②④たまねぎ ④はくさい セロリ	①パン 【乳 大豆】 ②③砂糖 ③水あめ さつまいも	③ごま油	807 35.6
5日 (火)	ハヤシライス ①麦ご飯 ②ハヤシチュー ③もやしとキャベツのソテー ④煮干しのごまがらめ ⑤牛乳	②豚肉 ③ベーコン	④煮干し ⑤牛乳	②トマト(缶) ②③にんじん	②たまねぎ ひらたけ にんにく ③もやし キャベツ	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	789 27.1
6日 (水) 	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ④豆乳鍋風スープ ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ④鶏肉 豆腐 豆乳 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん ④越前水菜	②レモン果汁 ③切干しだいこん ④はくさい えのきたけ しょうが	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖	③ごま ごま油	732 31.2
7日 (木)	①ご飯 ②ミニはんぺんの甘辛煮 ③豆腐の五目煮 ④白菜の中華和え ⑤牛乳	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③豆腐 豚肉	⑤牛乳	③④にんじん	③たけのこ もやし たまねぎ 乾しいたけ しょうが ④はくさい	①ご飯 ②③④砂糖 ③でん粉	③油 ④ごま油	767 33.8
8日 (金)	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③豚肉とれんこんの炒め物 ④にゅうめん汁 ⑤牛乳	②納豆 ③豚肉 油揚げ ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	③れんこん ④まいたけ たまねぎ	①ご飯 ●たれ【小麦 豚 大豆】 ③砂糖 ④そうめん	③油 ごま	748 30.8

*【 】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。
*油揚げには、大豆油を使用し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】が含まれています。

ドレッシング・調味料等の成分

8日 (金)	なっとうのたれ	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
18日 (月)	コールスロードレッシング	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
20日 (水)	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

福井県の食材を使っています。

今月は

米(いちほまれ)、麦、大豆、豆腐、納豆、かますミンチフライ

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
	776Kcal	31.5g	22.0g	119.1g	3.0g

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小型コッペパン ②五目うどん ③野菜ボールのカレー揚げ (●野菜ボール) ④青菜のじゃこ炒め ⑤牛乳	②鶏肉 ●魚すり身 【小麦 大豆】	④ちりめんじゃこ ⑤牛乳	②●④にんじん ④こまつな	②乾しいたけ たまねぎ ●ごぼう ②ねぎ	①パン 【乳 大豆】 ②うどん ②●砂糖 ●でん粉 ③小麦粉	③④油	758 34.6
12日 (火) ドリーム ランチ	①ハムピラフ ②鶏肉の照り焼き ③もやしとカーボロネロのソテー ④ジュリアンスープ ⑤いちごのスティックケーキ ⑥牛乳	①ハム ②鶏肉 【小麦 大豆】 ⑤豆乳 大豆粉	⑥牛乳	①パセリ ①④にんじん	①④たまねぎ ③もやし カーボロネロ (黒キャベツ) ④だいこん はくさい ⑤いちごピューレー レモン果汁	①ご飯 麦 ⑤砂糖 米粉	①③油 ⑤大豆油	806 28.8
13日 (水)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③大根と鶏肉の煮物 ④煮浸し ⑤牛乳	②卵 【小麦 大豆】 ③鶏肉 ④さつまあげ 【小麦 大豆】	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③たまねぎ だいこん ④はくさい	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖	②大豆油 ②③油	752 30.3 ③こんにゃく
14日 (木)	①ご飯 ②小あげの含め煮 ③ごま和え ④豚汁 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②厚揚げ ④豚肉 みそ	⑤ヨーグルト ⑥牛乳	③しゅんぎく ③④にんじん	③もやし ④だいこん はくさい しょうが ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ④さつまいも	③ごま	781 30.8
15日 (金)	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③キャベツと青菜のごま油炒め ④のっぺい汁 ⑤牛乳	②さば みそ ④油揚げ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④さつまいも でん粉	③ごま油	751 31.8 ④こんにゃく
18日 (月)	①コッペパン ②冬の香りシチュー ③大根ときゃろふくのサラダ (●コールスロードレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②鶏肉	②⑤牛乳 ②チーズ ④煮干し	②ほうれんそう にんじん ③越前水菜 きゃろふく (にんじん) ③ねぎ	②はくさい かぶ たまねぎ ③だいこん	①パン 【乳 大豆】 ②米粉 じゃがいも	②生クリーム ●コールスロードレッシング	743 31.0 ③こんにゃく
19日 (火)	ツナそばろ井 (①ご飯 ②ツナの炒り煮(●ツナ)) ③キャベツと小松菜の煮浸し ④沢煮椀 ⑤牛乳	●まぐろ ④豚肉 油揚げ	⑤牛乳	③こまつな ④にんじん	②しょうが たまねぎ ③キャベツ ④だいこん 乾しいたけ ごぼう ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖	●米油 ②油	759 31.8 ④こんにゃく
20日 (水)	①ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③回鍋肉 ④わかめスープ ⑤牛乳	②魚すり身 ②④豆腐 ③豚肉 みそ	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②とうもろこし ②④たまねぎ ③キャベツ たけのこ しょうが にんにく ④はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ ②③砂糖 でん粉	②ラード ③ごま油 油 オイスターソース	746 28.9
21日 (木) ふるさと 給食の日 冬至給食	①麦ご飯 ②かますミンチフライ ③ソース ④冬至なんきん ⑤田舎汁 ⑥牛乳	②かます ④あずき ⑤油揚げ みそ	⑥牛乳	④かぼちゃ ⑤にんじん ⑤ねぎ	②⑤たまねぎ ⑤だいこん	①ご飯 麦 ②パン粉 でん粉	②油 ラード ②③④砂糖	839 31.9
22日 (金)	①ご飯 ②ウインナー ③高野豆腐のすきやき風煮 ④フルーツミックス ⑤牛乳	②鶏肉 ③豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	③にんじん	③たまねぎ はくさい ④みかん(缶) パイナップル(缶)	①ご飯 ②でん粉 粉あめ ②③砂糖 ③じゃがいも	②ラード ③油	894 30.1

*【 】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。
*油揚げには、大豆油を使用し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】が含まれています。