

令和5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
3日 (月)	①コッペパン ②豚肉のアップルソース炒め ③じゃがいもとキャベツのスープ煮 ④越のルビー ⑤牛乳	②豚肉 みそ ③鶏肉	⑤牛乳	③にんじん ④トマト (越のルビー)	②③たまねぎ ②りんご ③キャベツ	①パン 【乳 大豆】 ②でん粉 ③じゃがいも	②油	756 37.2
4日 (火) ①	①ご飯 ②鶏肉の甘酢あんからめ ③キャベツともやしのソテー ④そうめん汁 ⑤セタゼリー ⑥牛乳	②鶏肉 ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤寒天 ⑥牛乳	③④にんじん	③キャベツ もやし ④たまねぎ えのきたけ ⑤レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	①ご飯 ②でん粉 ②⑤砂糖 ④そうめん ⑤水あめ	②③油	754 30.1
選択給食 (選ぶ主菜)	①ご飯 ②かぼちゃひき肉フライ ③キャベツともやしのソテー ④そうめん汁 ⑤セタゼリー ⑥牛乳	②豚肉 【大豆 りんご】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤寒天 ⑥牛乳	②かぼちゃ ③④にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ もやし ④えのきたけ ⑤レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	①ご飯 ②でん粉 小麦粉 パン粉 ②⑤砂糖 ④そうめん ⑤水あめ	②ラード ②③油	802 22.8
4日 (火) ②	①ご飯 ②かぼちゃひき肉フライ ③キャベツともやしのソテー ④そうめん汁 ⑤セタゼリー ⑥牛乳	②豚肉 【大豆 りんご】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤寒天 ⑥牛乳	②かぼちゃ ③④にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ もやし ④えのきたけ ⑤レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	①ご飯 ②でん粉 小麦粉 パン粉 ②⑤砂糖 ④そうめん ⑤水あめ	②ラード ②③油	802 22.8
5日 (水)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③肉じゃが ④小松菜の煮浸し ⑤黒糖ビーンズ ⑥牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ③豚肉 ④油揚げ ⑤大豆	⑥牛乳	③にんじん いんげん ④こまつな	②レモン果汁 ③たまねぎ ④切干しだいこん	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも ⑤黒砂糖	③油	819 36.8 ③こんにゃく
6日 (木)	なすとチキンのカレーライス ①麦ご飯 ②なすとチキンのカレーシチュー ③飛び魚フライ ④青菜のソテー ⑤完熟梅ゼリー ⑥牛乳	②鶏肉 ③飛び魚	⑥牛乳	②④にんじん ④ほうれんそう	②たまねぎ なす しょうが にんにく ④キャベツ ⑤梅ピューレー	①ご飯 麦 ②じゃがいも ③パン粉 でん粉 ⑤砂糖	②④油 ②カレーパウダー 【小麦 りんご】	923 33.0
7日 (金)	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③じゃがいものきんぴら ④みそ汁 ⑤炒り煮干し ⑥牛乳	②納豆 ③豚肉 さつまあげ 【小麦 大豆】 ④油揚げ みそ	⑤煮干し ⑥牛乳	③④にんじん ③いんげん ④かぼちゃ	④ひらたけ たまねぎ	①ご飯 ③じゃがいも ③⑤砂糖 ●たれ 【小麦 大豆 鯖】	③油	767 33.9 ③こんにゃく

※ □ はその他の食べ物です。

※ 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。

※ 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。

※ 【 】 は、アレルギーです。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎ドレッシング、調味料等の成分

7日 (金)	納豆のたれ	しょうゆ【大豆 小麦】 砂糖 カソオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
10日 (月)	減塩フレンチドレッシング	醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤(キサンタンガム) 調味料(アミノ酸等) 甘味料(スクラロース)
13日 (木)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) しょうゆ【小麦】 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】 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 納豆 発芽大豆 豆腐 打ち豆 米粉 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		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
10日 (月) ホストタウン 交流給食 【スロベニア】	①コッペパン ②チェバブチ (●ハンバーグ) ③キャベツときゅうりのサラダ (◆フレンチドレッシング) ④リチャット ⑤牛乳	●豚肉 鶏肉【大豆】 ④大豆 ベーコン	⑤牛乳	②トマト(缶) ④にんじん	●④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④セロリ	①パン 【乳 大豆】 ②●砂糖 小麦粉 ●パン粉 ④麦	●ラード ◆フレンチドレッシング	696 25.9
11日 (火)	①麦ご飯 ②ゴーヤ入りマーボー豆腐 ③もやしとにらの炒め物 ④パインアップル ⑤牛乳	②豚肉 豆腐 みそ	⑤牛乳	②③にんじん ③にら ②ねぎ ③もやし ※パインアップル(缶)	②たまねぎ にがうり しょうが にんにく ③もやし	①ご飯 麦 ②砂糖 小麦粉 でん粉	②ごま油 ②③油	738 25.9
12日 (水)	①ご飯 ②揚げと野菜の中華風煮 ③ツナとにんじんの炒り煮 (●ツナ) ④みかん ⑤のりふりかけ ⑥牛乳	②厚揚げ 豚肉 ●まぐろ	⑤のり 【小麦 大豆】 ⑥牛乳	②③にんじん	②たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが ④みかん(缶)	①ご飯 ②でん粉 ②⑤砂糖	②ごま油 ②③油 ●米油 ⑤ごま	748 26.6
13日 (木)	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③きゅうりとわかめのドレッシング和え (●青じそドレッシング) ④すまし汁 ⑤牛乳	②鯖 みそ ④豆腐	③わかめ ⑤牛乳	④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③きゅうり ④たまねぎ 乾しいたけ	①ご飯 ②砂糖 ③春雨	●青じそドレッシング 【小麦 大豆】	717 29.5
14日 (金)	①麦ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④春雨スープ ⑤牛乳	②魚すり身 豆腐 ③豚肉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④チンゲンサイ	②とうもろこし ②③④たまねぎ ③キャベツ しょうが にんにく ④ひらたけ	①ご飯 麦 ②パン粉 小麦粉 水あめ 小麦粉 ②③砂糖 ④春雨	②ラード ③油	751 25.3
17日 (月)	海の日							
18日 (火)	①ご飯 ②高野豆腐のすき焼き風煮 ③野菜のカレー炒め ④昆布佃煮 ⑤牛乳	②豚肉 凍り豆腐	④昆布 【小麦 大豆】 ⑤牛乳	②③にんじん ③ピーマン ②ねぎ	②たまねぎ はくさい ③もやし	①ご飯 ②④砂糖 ④水あめ	②③油	680 25.8 ②こんにゃく
19日 (水)	ツナそぼろ丼 (①ご飯 ②ツナの炒り煮 (●ツナ)) ③野菜のみそ炒め ④すまし汁 ⑤牛乳	●まぐろ ③みそ	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ねぎ	②しょうが ②④たまねぎ ③キャベツ ④えのきたけ	①ご飯 ②③砂糖 ④麩	●米油 ②③油	692 25.8
20日 (木) ふるさと 給食の日	①ご飯 ②揚げ鶏肉のレモン風味 ③切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ④打ち豆汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④打ち豆 みそ	⑤牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ねぎ	②レモン果汁 ③切干しだいこん ④たまねぎ	①ご飯 ②米粉 ②③砂糖 ④さつまいも	②油 ③ごま ごま油	807 32.8

※ □ はその他の食べ物です。

※ 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。

※ 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。

※ 【 】 は、アレルギーです。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

※ 油揚げには、大豆油を使用し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	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	758kcal	29.9g	19.8g	121.3g	2.6g