

れいわ6ねん 10がつ こんだてよていひょう

主食がパンの日があります。10月から概ね、月1回のペースでパンが出ます。
ただし、不定期ですので献立表でご確認ください。

福井市美山学校給食センター

日曜日	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)	
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)	その他の食べ物
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂		
1火	①ごはん ②すとり ③しるビーフン ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③もやし ④パイナップル(かん) みかん(かん) ③ねぎ	②しょうが たまねぎ はくさい	①ごはん ②でんぷん さとう ③ビーフン	②あぶら ③ごまあぶら	580 21.5	
	①ごはん ②じゃがいものみそに ③はくさいのにびたし ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく みそ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③はくさい	②だいこん ③はくさい	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	②あぶら	531 20.5 ②こんにやく	
3木	①ごはん ②いわしのかつおに ③あおなのいためもの ④あげいりみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ④あつあげ みそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④たまねぎ だいこん	①ごはん ②でんぷん さとう	③ごまあぶら	568 26.1	
	①ごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③じゃがいものきんぴら ④なめこじる ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④ねぎ	④たまねぎ だいこん なめこ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも	③あぶら ごま	575 23.9	
7月	①ごはん ②にさば ③じゃがいものしおこうじに ④やさいのごまあぶらいため ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	②③しょうが ③たまねぎ ④キャベツ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも しおこうじ	③あぶら ④ごまあぶら	642 29.2	
	①だいずいりわかめごはん ②ぶたにくのいりに ③さつまいものみそしる ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	①だいず ②ぶたにく ③みそ	①わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ④トマト ③ねぎ	②たまねぎ ③だいこん はくさい	①ごはん ①②さとう ③さつまいも	②あぶら	561 24.4	
9水	①おきごはん ②マーボーどうふ ③ごまずあえ ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②だいずミート ぶたにく どうふ みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ しょうが にんにく ③きゅうり きりぼしだいこん ②ねぎ	②たまねぎ しょうが にんにく ③きゅうり きりぼしだいこん	①ごはん むぎ ②でんぷん ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	594 24.7	
	①ごはん ②とりにくのからあげ ③もやしのカレーソー ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん	③もやし ④キャベツ たまねぎ とうもろこし	①ごはん ②でんぷん	②③あぶら	530 22.4	
11金	あきやすみ								
14月	スポーツのひ								
15火	あきやすみ								
16水	あきのカレーライス (①むぎごはん ②あきのカレーシチュー ③かいそうサラダ(●かおりごまドレッシング) ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく	③わかめ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ しめじ しょうが にんにく ③キャベツ	①ごはん むぎ ②じゃがいも さつまいも ④さとう	②あぶら カレーウ 【小麦 りんご】 ●かおりごま ドレッシング 【ごま】	651 22.3	
	①ごはん ②さといもコロケ ③たまごとやさいのソー (●いりたまご) ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく 【大豆】 ●たまご	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい	①ごはん ②さといも パンこ こむぎこ ②●さとう でんぷん	②③あぶら ●だいずあぶら	563 18.8	
17木	①ごはん ②かつおミンチカツ ③たまごとやさいのソー (●いりたまご) ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②かつお ●たまご	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが ②④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい	①ごはん ②パンこ 【大豆】 こむぎこ ②●さとう ●でんぷん	②③あぶら ●だいずあぶら	565 19.2	
	①きなこあげパン ②ぶたにくのこうみソースいため ③ミネストローネスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ②ぶたにく ③とりにく	④ぎゅうにゅう	③にんじん トマト ②ねぎ	②③たまねぎ ②しょうが レモンかじゅう ③にんにく セロリ	①パン 【大豆】 さとう ③じゃがいも	①②③あぶら	600 28.2	

日曜日	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)	
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		その他の食べ物	
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂		
21月	①ごはん ②かわりようふうおでん(●にくだんご) ③ビーフンいりやさしいため ④しそひじき ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ 【小麦 大豆】 ●とりにく ●③ぶたにく	④ひじき かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②だいこん ●③たまねぎ ③キャベツ ④しそのみ	①ごはん ②じゃがいも ●でんぷん【大豆】 ●④みずあめ ③ビーフン	●④だいずあぶら ③④あぶら ④さとう キヌア	575 21.0	②こんにやく
22火	①ごはん ②あつあげのチリソースに ③さわにわん ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ③だいこん ④りんご ③ねぎ	①ごはん ②さとう てんぷん	②あぶら	538 19.6	③こんにやく
23水	①むぎごはん ②いわしいりあげようざ ③になます ④ごのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ぶたにく ③あぶらあげ ④だいずこ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③だいこん ④はくさい ④ねぎ	②たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	①ごはん むぎ ②でんぷん こめこ ②③さとう	②あぶら ②③ごまあぶら ④さといも	617 22.3	
24木	とりそぼろどん ①ごはん ②とりそぼろどんのぐ ③もやしのゆかりあえ ④にゅうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③あかしそ ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ②④たまねぎ ③もやし	①ごはん ②③さとう ④そうめん	②あぶら	556 23.9	
25金	①ごはん ②にくじゃが ③きんときまめのあまに ④あおなのおかかいため ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③きんときまめ ④かつおぶし	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ④こまつな	②たまねぎ ④もやし	①ごはん ②じゃがいも ②③さとう	②あぶら ④ごまあぶら	586 23.1	②こんにやく
28月	①むぎごはん ②わふうにごみハンバーグ ③きりぼしのいために ④とうにゅうなべふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ②④ぶたにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ みそ とうにゅう	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②たまねぎ ②④しょうが ③きりぼしだいこん ④はくさい えのきたけ えちぜんみずな	①ごはん むぎ ②でんぷん パンこ 【小麦】 ②③さとう	③あぶら	658 26.8	
29火	①きのごはん ②あつやきたまご ③にびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな ④だいこん ④ねぎ	①えのきたけ しめじ ③はくさい たまねぎ	①ごはん ①②さとう ②でんぷん 【小麦】	②だいずあぶら	569 25.2	
30水	①ごはん ②リュブリヤナふうシュニツツェル 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ゴラーシュ ⑤ぎゅうにゅう	②ハム ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん トマト きピーマン	③キャベツ きゅうり ④たまねぎ にんにく	①ごはん ②こむぎこ パンこ ②④じゃがいも	②④あぶら ■フレンチ ドレッシング	597 19.5	
31木	①ごはん ②だいこんのそぼろに ③さんしよくいため ④にぼしのごまからめ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん にんじん ③チンゲンサイ	②だいこん しょうが ③もやし とうもろこし	①ごはん ②でんぷん ②④さとう	②③あぶら ④ごま	551 23.6	②こんにやく

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。	・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。	・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
・練り製品には、調味料の中に鰯・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ていた「脱脂粉乳」の配合は今年度からなくなり、ショートニング(レシチン)のアレルゲンは以前と変わらず【大豆】が含まれます。	

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

16日	香りごまドレッシング	食用植物油(ごま) 糖類(砂糖・水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム) 香料 【ごま】
30日	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)



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー581kcal たんぱく質23.2g 脂質16.1g 炭水化物91.8g 食塩相当量2.0g