

れいわ6ねん 11がつ

こんだてよていひょう

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) たんぱく質(g) その他の食べ物
		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)		
		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金	①ごはん ②やきししゃも ③こうやどうふのすきやきに ④きりぼしだいこんのあえも ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん しゅんぎく	③たまねぎ ④きゅうり きりぼしだいこん ③ねぎ	①ごはん ③④さとう	③あぶら ④ごま ごまあぶら	583 25.6 ③こんにやく
4月	きゅうじつ							
5火	①むぎごはん ②とりにくのさっぱり ③れんこんのきんぴら ④かぶのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④たまねぎ かぶ えのきたけ ④ねぎ	②にんにく しょうが ③れんこん	①ごはん むぎ ②③さとう	③あぶら	580 25.4 ②こんにやく
6水	①ごはん ②いわしのうめに ③だいずのごもくに ④ブロッコリー ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ③だいず こおりどうふ ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④ブロッコリー	②ばいにく ③たまねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	③あぶら	634 32.7 ③こんにやく
7木	①ごはん ②チキンウインナー ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ぶたにく ③みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④にら	③キャベツ にんにく しょうが ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②でんぷん こなあめ ②③さとう	②ラード ③あぶら	610 23.0
8金	①むぎごはん ②しいらのコロコロあげ ③だいずのミートソースに ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③だいず ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん トマト ピューレー	③たまねぎ ④りんご	①ごはん むぎ ②でんぷん さとう ③じゃがいも	②③あぶら ③ハヤシルウ 【小麦】	682 28.0
11月	①ごはん ②やさしいボールのごまころもあげ (●やさしいボール) ③わかめのさつとに ④さつまいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③ベーコン ④みそ	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	●③④にんじん ③こまつな ④ねぎ	●ごぼう ④だいこん はくさい	①ごはん ●さとう でんぷん ②こむぎこ ④さつまいも	②あぶら ごま	585 21.8
12火	①ごはん ②にこみハンバーグ ③かぶのスープに ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ②③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②③たまねぎ ③はくさい かぶ ④パインアップル (かん)	①ごはん ②さとう パンこ でんぷん ③じゃがいも	③あぶら	650 24.0
13水	①ごはん ②にさば ③にくじゃが ④あおないため ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	②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	③④あぶら	644 28.8 ③こんにやく
14木	①ごはん ②とりにくのからあげ ③もやしいため ④はくさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	③もやし ④はくさい たまねぎ みやましめじ	①ごはん ②でんぷん ④はるさめ	②③あぶら ④ごまあぶら	620 27.3
15金	①むぎごはん ②マーボーどうふ ③ナムル ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②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 ③ほうれんそう ②ねぎ	②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし	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	614 27.6

・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。

・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。

・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。

・コッパ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。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。

・「煮干し」は、えび・かきが混ざる漁法で採取しています。



日曜日	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 (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		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		
18	月	①ごはん ②とびうおフライ ③ソース ④ゆでキャベツ ⑤けんさんかぼちゃシチュー ⑥ぎゅうにゅう	②とびうお ⑤とりにく	⑤チーズ ⑤⑥ぎゅうにゅう	⑤かぼちゃ にんじん パセリ	④キャベツ ⑤たまねぎ	①ごはん ②パンこ でんぶん ⑤じゃがいも こめこ	②⑤あぶら	621 24.8	
19	火	①ごはん ②ふくいぶたしゅうまい ③あげいりはっぼうさい ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③はくさい もやし きくらげ ④みかん(かん) パインアップル(かん)	②キャベツ ②③たまねぎ しょうが ②③でんぶん	①ごはん ②さとう こめこ ②③でんぶん	②ラード ③あぶら ごまあぶら	601 22.1 ④ナタデココ	
20	水	たまごいりだいこんばどん (①ごはん ②たまごいりだいこんばいため (●いりたまご) ③みそしる ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう)	●たまご ③みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②だいこんば ③にんじん ③だいこん たまねぎ えのきたけ ③ねぎ	①ごはん ●さとう ③さつまいも	②ごま ごまあぶら ●だいずあぶら あぶら	523 21.4		
21	木	うちまめカレーライス (①むぎごはん ②うちまめカレーシチュー ③ディノケールソテー ④ふくじんづけ ⑤はぶたえもち ⑥ぎゅうにゅう)	②ぶたにく うちまめ	⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん ③カーボロネロ (ディノケール) ④しそのは ④だいこん きゅうり なす れんこん なたまめ	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③もやし	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④⑤さとう ⑤もちごめ みずあめ	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③⑤あぶら ⑤だいずあぶら	617 21.2	
22	金	①まいたけごはん ②ふくいコロッケ ③えちぜんみずなのすましじる ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②ぶたにく ぎゅうにく ③かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん ②こまつな ③えちぜんみずな	①まいたけ ②③たまねぎ ④みかん	①ごはん さとう ②じゃがいも パンこ	②あぶら	578 20.4	
25	月	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③だいこんのうまい ④チンゲンサイのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●たれ【鯖】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④チンゲンサイ	③だいこん しょうが ④キャベツ とうもろこし	①ごはん ③さとう	③④あぶら	560 23.0 ③こんにやく	
26	火	①ごはん ②さわらのしおやき ③ごぼうのとりみそいため ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ③とりにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④みつば	③ごぼう しょうが ④たまねぎ えのきたけ	①ごはん ③さとう ④ふ でんぶん	③あぶら	558 23.6 ③こんにやく	
27	水	①ごはん ②あつやきたまご ③さといものにも ④はくさいのにびたし ⑤ぎゅうにゅう	②たまご ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②でんぶん 【小麦】 ②③さとう ③さといも	②だいずあぶら ②③あぶら	612 25.1 ③こんにやく	
28	木	①ごはん ②とうふのごもくに ③はくさいのちゅうかあえ ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ねぎ	②もやし たまねぎ しょうが ③はくさい とうもろこし	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	②あぶら ③ごまあぶら	568 25.4	
29	金	①コッペパン ②やきそば(●やきそばめん) ③やさいスープ ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ③こまつな ④りんご	②キャベツ ③はくさい たまねぎ みやましめじ セロリ	①パン 【大豆】 ●やきそばめん 【小麦 大豆 豚肉 りんご ゼラチン】	②あぶら	524 21.9	

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

25 日 納豆のたれ しょうゆ 砂糖 和風調味料 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 【鯖】

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー598kcal たんぱく質24.7g 脂質17.0g 炭水化物91.9g 食塩相当量2.1g