

れいわ6ねん 12がつ

こんだてよていひょう

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	
2	月	①ごはん ②たまごいりやさいソテー (●いりたまご) ③きりぼしだいこんのもの ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	●たまご ②ベーコン ③とりにく あぶらあげ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ほうれんそう ③にんじん いんげん	②たまねぎ キャベツ ③きりぼしだいこん	①ごはん ●でんぶん ③じゃがいも ●③④さとう ④みずあめ	●だいずあぶら ②③あぶら	619 24.3
3	火	ツナそぼろどん ①おぎごはん ②ツナのいりに(●ツナ) ③にんじんのサラダ (▲かおりごまドレッシング) ④いなかじる ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ④あぶらあげ うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	②しょうが たまねぎ ③ごぼう れんこん ④だいこん	①ごはん むぎ ②さとう	●②あぶら ▲かおりごま ドレッシング 【ごま】	654 24.1
4	水	①ごはん ②さばのみそに ③かんぴょうのいために ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③ぶたにく あぶらあげ ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ほうれんそう	②しょうが ③かんぴょう ④たまねぎ	①ごはん ②③さとう ④ふ	③あぶら	612 27.9
5	木	①ごはん ②はるまき ③はっばうさい ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②だいずこ ②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③もやし たけのこ はくさい ④みかん(缶) バインアップル(缶)	②キャベツ しいたけ ②③たまねぎ しょうが	①ごはん ②こむぎこ はるさめ さとう みずあめ とうもろこしこ ②③でんぶん	②ラード ②③あぶら ③ごまあぶら	671 21.2
6	金	①ごはん ②とりにくとやさいのさっぱり ③ツナとじゃがいものしおこうじ (●ツナ) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ●まぐろ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③いんげん	②だいこん しょうが にんにく ③たまねぎ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも しおこうじ	●あぶら	623 26.2
9	月	①ごはん ②あつやきたまご ③きりぼしだいこんのごまいりに ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②たまご ④ぶたにく あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	③きりぼしだいこん ④たまねぎ しょうが	①ごはん ②でんぶん 【小麦】 ②③さとう ④さつまいも	②だいずあぶら ③ごま ごまあぶら	628 25.7
10	火	①ごはん ②ししゃもてんぷら ③じゃがいものきんぴら ④わかめのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	④だいこん	①ごはん ②こむぎこ でんぶん ③じゃがいも さとう	②③あぶら ③ごま	604 21.8
11	水	①カレーピラフ ②とりにくのてりやき ③キャベツのソテー ④ジュリアンスープ ⑤いちごプリン ⑥ぎゅうにゅう	①ハム ②とりにく 【大豆】 ④ベーコン ⑤とうにゅう	⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	①④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい ⑤いちごピューレー	①ごはん ⑤さとう みずあめ	①③あぶら	588 20.7
12	木	①ごはん ②いわしいりあげぎょうぎ ③チャプチェ ④ちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ②③ぶたにく ③だいずミート ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん ④こまつな	②キャベツ しょうが にんにく ②③④たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②でんぶん こめこ ③はるさめ ②③さとう	②④ごまあぶら ②③あぶら ③オイスターソース	579 17.9
13	金	①コッペパン ②ミニカレーうどん ③やさいソテー ④いよかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あぶらあげ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ねぎ	②しょうが にんにく ③キャベツ ②③たまねぎ ④いよかん	①パン【大豆】 ②うどん	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	638 25.3

・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。

・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・かにが混ざる漁法で採取しています。

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	
16	月	①ごはん ②こうやどうふのコロコロあげ ③さわにわん ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく こおりどうふ ひよこまめ みそ ③ぶたにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③だいこん ごぼう ④りんご ③ねぎ	①ごはん ②でんぶん こめ さとう	②あぶら	646 25.4 ③こんにゃく	
17	火	①おぎごはん ②マーボーどうふ ③おひたし ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいずミート どうふ みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②しょうが にんにく たまねぎ ③もやし はくさい ②ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう でんぶん	②ごまあぶら あぶら	619 27.3	
18	水	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③だいこんとさといものものにもの ④はくさいのにびたし ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●たれ【鯖】 ③ぶたにく ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④こまつな	③だいこん しょうが ④はくさい	①ごはん ③さといも さとう	③あぶら	606 26.2 ③こんにゃく
19	木	①おぎごはん ②とりにくとさつまいものあげに ③もやしのいためもの ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ③もやし ④だいこん ごぼう	①ごはん むぎ ②でんぶん さつまいも さとう	②③あぶら ④ごまあぶら	620 22.4
20	金	①ごはん ②いわしのかつおに ③とうじなんきん ④だいこんのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ③あずき ④あぶらあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④だいこん	①ごはん ②でんぶん ②③さとう		639 29.0
23	月	ぶゆやさいのカレーライス (①おぎごはん ②ぶゆやさいのカレーシチュー) ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ②たまねぎ だいこん みやましめじ れんこん しょうが にんにく ③キャベツ とうもろこし	①ごはん むぎ ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●コールスロードレッシング	632 22.7	

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

3 日	香りごまドレッシング	食用植物油脂(ごま) 糖類(砂糖・水あめ) たんぱく加水分解物 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】
12 日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん
18 日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】
23 日	コールスロードレッシング	食用植物油脂 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



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー624kcal たんぱく質24.3g 脂質19.8g 炭水化物93.3g 食塩相当量2.2g

4月からご飯の日が増えたことを受け、12月の給食では『学校給食用政府備蓄米の無償交付制度』を活用して『政府備蓄米』を使用することになりました。この制度は、実施回数が増えた分の原料と一部の経費が無償になり、国産のお米が提供されるものです。

※政府備蓄米とは・・・

- ・天候や自然災害等により収穫量が少ないときの備えや、災害が起きたときの防災用としての役割を担っています。
- ・品質は、政府指定倉庫で低温保管するため、新鮮さが保たれ、納入前には普段の米とおなじように検査も行われます。