

れいわ6ねん 5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	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なる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとなる)		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		
1	水	①ごはん ②きびなごのカリカリフライ ③にんじんのカラフルいため ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②きびなご ③あぶらあげかつおぶし ④ぶたにくみそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじんピーマン ④たまねぎだいこん ④ねぎ	②④しょうが ④たまねぎだいこん	①ごはん ②げんまいこさとうみずあめでんぶん じゃがいも	②③あぶら ②バームゆ ③ごま こめこパンこ ④さつまいも	573 25.1	
2	木	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③じゃがいものそばろに ④きりばしのおひたし ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●【鯖大豆】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③しょうが たまねぎ ④きりばしだいこん	①ごはん ③さとう じゃがいも	③あぶら	619 26.0	
7	火	①ごはん ②しいらのマリアナソースからめ ③ひじきのいために ④とうふのみそじる ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③うちまめあぶらあげ ④とうふみそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	②④たまねぎ	①ごはん ②③さとう ②でんぶん	②③あぶら ③ごま	592 26.6 ③こんにやく	
8	水	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー ③コールスローサラダ (●コールスロートレッシング) ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④しそのは ④れんこんだいこん	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③キャベツ ③④きゅうり ④なす	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう 【小麦】	②カレールウ 【小麦りんご】 あぶら ●コールスロートレッシング	618 20.9	
9	木	①たけのこごはん ②あつやきたまご ③はくさいのにびたし ④わかめのすましじる ⑤ミニたいやき ⑥ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご【小麦】 ④かまぼこ【小麦大豆】 ⑤あずき	④わかめ ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①たけのこ ③はくさい ④たまねぎ	①ごはん ①②⑤さとう ④ふ ⑤こむぎこみずあめ	②あぶら だいずあぶら	618 27.5	
10	金	①ごはん ②あつあげのちゅうかいため ③にくだんごのスープ(●にくだんご) ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②●ぶたにく ②あつあげ ●とりにく【大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ピーマン ③チンゲンサイ ④ミニトマト	②しょうが にんにく ②③●たまねぎ ③ごぼう ほししいたけ	①ごはん ②でんぶん オイスターソース ●みずあめでんぶん	②あぶら ③ごまあぶら ●だいずあぶら とりあぶら	551 21.9	
13	月	①ごはん ②きりばしのにもの ③ツナいりキャベツいため(●ツナ) ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく さつまあげ【小麦大豆】 ●まぐろ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん	②きりばしだいこん ③キャベツ	①ごはん ②④さとう ②じゃがいも ④みずあめ	②③あぶら ●こめあぶら	577 24.8	
14	火	ピビンバ (①むぎごはん ②にくいため ③ナムル ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ほうれんそう ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ	①ごはん むぎ ②③さとう ④はるさめ	②④あぶら ②③ごま ごまあぶら	584 23.2	
15	水	①ごはん ②だいずのごもくに ③キャベツのにびたし ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいず こおりどうふ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②④さとう	②あぶら	568 29.1 ②こんにやく	
16	木	①ごはん ②いわしいりあげぎょうざ ③チャプチェ ④たまごいりちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ②いわし ④たまご	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③チンゲンサイ ④ほうれんそう	②③④たまねぎ ②キャベツ にんにく しょうが ③たけのこ ④えのきたけ	①ごはん ②③さとう ②でんぶん こめこ ③はるさめ オイスターソース	②③あぶら ごまあぶら	598 21.4	
17	金	①コンソメライス ②こめこのクリームシチュー ③やさしいソテー ④パインアップル(缶詰) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ③ベーコン	②⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ ③キャベツ もやし ④パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも こめこ	①②③あぶら	598 22.7	

- ・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。
- ・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	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)		
			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	
20	月	①ごはん ②あじつきにくだんご ③じゃがいものしおこうじに ④キャベツのごまあえ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ②③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	②③たまねぎ ③えだまめ しょうが ④キャベツ	①ごはん ②③④さとう ②でんぷん パンこ【大豆】 ③じゃがいも	②ぶたあぶら ③あぶら ④ごま	627 28.2
21	火	①ごはん ②ポークウインナー ③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	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③たまねぎ はくさい もやし たけのこ しょうが ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②さとう ②③でんぷん	③あぶら ごまあぶら	641 23.8	
22	水	①ごはん ②にさば ③かんぴょうのいために ④うちまめのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ぶたにく あぶらあげ ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ④さつまいも	③あぶら	643 29.6	
23	木	とうふのカレーあんかけどん (①むぎごはん ②とうふのカレーそぼろ ③たけのこのすましじる ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく とうふ ③かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ④ミニトマト ②ねぎ	②③たまねぎ ②ほししいたけ しょうが ③たけのこ	①ごはん むぎ ②でんぷん	②あぶら ごまあぶら	561 23.8
24	金	①ごはん ②ぶたにくのこうみソースいため ③ワナタンスープ(●ワナタン) ④きなこまめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ④だいず きなこ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ②ねぎ	②●たまねぎ ②しょうが レモンかじゅう ③はくさい もやし	①ごはん ●こむぎこ ④でんぷん こめこ さとう	②④あぶら	637 27.0
27	月	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③こまつなのいためもの ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】 とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②にんにく しょうが ③キャベツ ④だいこん	①ごはん ②さとう	③あぶら ④ごまあぶら	562 25.1
28	火	ねぎしおぶたどん (①ごはん ②にくいため ③はるまき ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう)	②③ぶたにく ④ベーコン	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④はくさい ②もやし にんにく レモンかじゅう ③キャベツ にんにく ほししいたけ ②ねぎ	②③しょうが ②③④たまねぎ ③はるさめ さとう こめこ こなあめ こむぎこ	①ごはん ②③でんぷん ③はるさめ さとう こめこ こなあめ こむぎこ	②ごまあぶら ごま ③ぶたあぶら だいずあぶら あぶら	661 22.3
29	水	①ごはん ②いわしのかつおに ③じゃがいものきんぴら ④はくさいのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②③さとう ②でんぷん ③じゃがいも	③あぶら ごま	594 26.0
30	木	①むぎごはん ②マーボーどうふ ③もやしのソテー ④みかん(缶詰) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	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もやし ④みかん(缶) ②ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう でんぷん	②ごまあぶら ②③あぶら	631 25.8	
31	金	カレーライス (①ごはん ②うちまめいりカレーシチュー ③れんこんサラダ ④ばいせんごまドレッシング ⑤かりかりにぼし ⑥ぎゅうにゅう)	②ぶたにく うちまめ	⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ にんにく しょうが ③キャベツ れんこん	①ごはん ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ④ばいせんごま ドレッシング 【大豆 ごま】 ⑤ごまあぶら	620 26.1	

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

2 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 大豆】
8 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
10 日	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
31 日	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂(菜種油、大豆油) 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま ししいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム) 【大豆 ごま】

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー598kcal たんぱく質25.1g 脂質18.4g 炭水化物89.3g 食塩相当量2.2g

