

れいわ6ねん 6がつ こんだてよていひょう

美山給食センター

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)	
		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	その他の食べ物	
3月	①むぎごはん ②あつあげのチリソースに ③あおなとくきわかめのいためもの ④たまごいりスープ ⑤ぎゅうにゅう	鉄たっぷり給食の日 ②あつあげ ④ベーコンたまご	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②にんにくしょうが ②④たまねぎ ④えのきたけ ④ねぎ	①ごはんむぎ ②さとうでんぷん	②あぶら ③ごまあぶら	562 20.9	
4火	①ごはん ②にくじゃが ③アスパラとキャベツのソテー (●ノンエッグドレッシング) ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじんいんげん ③アスパラガス	②たまねぎ ③キャベツ とうもろこし	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	②③あぶら ●ノンエッグドレッシング 【大豆】	564 21.4 ②こんにやく	
5水	①ごはん ②だいずとにぼしのあげに ③プリプリちゅうかいため ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	石塚左玄まるごと給食 ②だいず ③とりにく ④とうふ みそ	②にぼし ⑤ぎゅうにゅう	③にんじんチンゲンサイ	③ほししいたけしょうが にんにく ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②③でんぷんさとう ④じゃがいも	②③あぶら ③ごまぶら	598 28.5 ③こんにやく	
6木	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ナムル ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん ④みつば	②しょうがにんにく ③もやし ②④たまねぎ ④えのきたけ	①ごはん ③さとう ④ふ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	545 27.1	
7金	①ゆかりごはん ②ジャーマンポテト ③にくだんごとキャベツのスープ (●にくだんご) ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ベーコン ●とりにく 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	①しそのは ②③にんじん ②パセリ ③にら ④トマト	②●③たまねぎ ②とうもろこし ③キャベツしょうが	①ごはん ①●さとう ②じゃがいも ●でんぷんパンこ ③はるさめ	②あぶら ③ごまあぶら	522 17.4	
10月	①ごはん ②ししゃもフリッター ③じゃがいもととりにくののもの ④きりぼしだいこんのごまいりに ⑤ぎゅうにゅう	歯(ハッピー)給食の日 ②ししゃも ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④こまつな	③たまねぎ ④きりぼしだいこん	①ごはん ②こむぎこでんぷん ③じゃがいも ③④さとう	②あぶら ④ごま ごまあぶら	602 25.2	
11火	あぶらあげのそぼろみそどん (①むぎごはん ②あぶらあげのみそそぼろ ③かいそうサラダ(●あおじそドレッシング) ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう)	②とりにく あぶらあげみそ ④とうふ	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ④ねぎ	③もやしきゅうり ④だいこん ごぼう	①ごはんむぎ ②さとうでんぷん	②ごま ごまあぶら ●あおじそドレッシング	607 26.1	
12水①	①ごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③キャベツとじゃこのごまずいため ④ぶたじる ⑤シークワサーゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③あぶらあげ ④ぶたにく みそ	③ちりめんじゃこ ⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ③キャベツ ④だいこんしょうが ⑤シークワサーかじゅう ④ねぎ	①ごはん ②⑤さとう ④じゃがいも	③ごま ごまあぶら	613 26.7		
12水②	①ごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③キャベツとじゃこのごまずいため ④ぶたじる ⑤ソーダフロートふうゼリー ⑥ぎゅうにゅう	選択給食 ②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③あぶらあげ ④ぶたにく みそ ⑤とうにゅう	③ちりめんじゃこ ⑤かんてんゼラチン ⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ③キャベツ ④だいこんしょうが ④ねぎ	①ごはん ②⑤さとう ④じゃがいも ⑤みずあめでんぷん	③ごま ごまあぶら	610 25.6		
13木	①ごはん ②ポークしゅうまい ③ホイコーロー ④しるビーフン ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③みそ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④もやし ほししいたけ ④ねぎ	②③たまねぎしょうが ③キャベツ にんにく ④ねぎ	①ごはん ②パンこでんぷん みずあめこむぎこ ③さとう ④ビーフン	③あぶら ④ごまあぶら	552 22.6	
14金	①ごはん ②とりにくとやさいのケチャップに ③フライドポテト ④やさいのスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ④にんじん	②④たまねぎ ④キャベツセロリ	①ごはん ②さとう ②③でんぷん ③じゃがいも	②③あぶら	559 22.4	

・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・かに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)
			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)
			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	その他の食べ物
17	月	てまきすし ①すめし ②ツナのいりに(●ツナ) ③たくあん ④てまきのり ⑤いなかじる ⑥ぎゅうにゅう	●まぐろ ⑤あぶらあげ うちまめ みそ	④のり ⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん ②たまねぎ しょうが ③だいこん【小麦】 ⑤だいこん	①ごはん ①②③さとう ⑤じゃがいも	●こめあぶら	624 26.4	
					⑤ねぎ				
18	火	①むぎごはん ②マーボーなす ③もやしとにらのソテー ④みかん(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	②なす たけのこ ②ピーマン ②③にんじん ③にら	たまねぎ しょうが にんにく ③もやし ④みかん(かん)	①ごはん むぎ ②さとう でんぷん	②ごまあぶら ②③あぶら	578 21.2
19	水	①あげごはん ②あつやきたまご ③くきわかめのきんぴら ④いろうどりやさいのすましじる ⑤ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご 【小麦 大豆】	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④みつば	③たけのこ ④たまねぎ まいたけ	①ごはん ①②③さとう ②でんぷん ④ふ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	587 26.2
								③こんにやく	
20	木	①ごはん ②たらのフライ ③キャベツのおこうじいため ④ミネストローネスープ ⑤ぎゅうにゅう	②たら【大豆】 ④ベーコン しろいんげんまめ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④トマト(かん)	③キャベツ エリンギ ④たまねぎ セロリ にんにく	①ごはん ②パンこ こむぎこ でんぷん ④むぎ じゃがいも	②③④あぶら	590 19.5
21	金	①ごはん ②いわしのうめに ③ごまあえ ④かぼちゃのみそじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④かぼちゃ ④たまねぎ	②ばいにく にんにく しょうが ③キャベツ とうもろこし ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	③ごま	585 25.8
24	月	①ごはん ②チンジャオロースー ③えだまめ ④ワントンとやさいのスープ(●ワントン) ⑤チーズ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④ベーコン	⑤チーズ ⑥ぎゅうにゅう	②ピーマン ②④にんじん ④にら	②たけのこ しょうが にんにく ③えだまめ ●たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②オイスターソース でんぷん ●こむぎこ	②あぶら	553 25.3
25	火	①ごはん ②さばのみそに ③じゃがいものきんぴら ④さわにわん ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④ぶたにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②しょうが ④だいこん ほししいたけ ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも	③ごま あぶら	604 27.8
								④こんにやく	
26	水	①ごはん ②チキンなんばん ③ひじきのいために ④しめじのみそじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②しょうが ③たけのこ ④だいこん しめじ たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	②③あぶら	602 30.0
								③こんにやく	
27	木	なつやさいカレー (①むぎごはん ②なつやさいカレーシチュー ③もやしとコーンのソテー 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	②かぼちゃ にんじん トマト ③こまつな ④しそのは ④だいこん きゅうり	②たまねぎ えだまめ にんにく ③もやし とうもろこし ②④しょうが なす れんこん なたまめ	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう	②③あぶら ②カレールウ 【小麦 りんご】	597 20.4
28	金	①ごはん ②ぶたにくとやさいのごもくに 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あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②だいず こおりどうふ ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん	②たまねぎ ③キャベツ きゅうり	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②あぶら ●フレンチ ドレッシング	594 27.3
								②こんにやく	

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

4 日	ノンエッグドレッシング	食用植物油脂(国内製造) 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でん粉 キサンタンガム) 調味料(有機酸等) 香辛料抽出物
11 日	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物 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 水
24 日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水
28 日	フレンチドレッシング	醸造酢(国内製造) 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)

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン) 麦 大豆 です。



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー582kcal たんぱく質24.4g 脂質17.5g 炭水化物88.5g 食塩相当量2.2g