

令和6年 6月 献立予定表

美山給食センター

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		その他の 食べ物	
3月		①麦ご飯 ②厚揚げのチリソース煮 ③青菜と茎わかめの炒め物 ④卵入りスープ ⑤牛乳	鉄たっぷり 給食の日	②厚揚げ ④ベーコン たまご	③茎わかめ ⑤牛乳	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ご飯 麦 ②でん粉 砂糖	②油 ③ごま油	721 24.9	
4火		①ご飯 ②肉じゃが 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昆布佃煮 ⑤牛乳	②豚肉 ③ベーコン	④昆布 ⑤牛乳	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ご飯 ②じゃがいも ②④砂糖 ④水あめ	②③油 ●ノンエッグ ドレッシング 【大豆】		731 26.4	
										②こんにゃく	
5水		①ご飯 ②大豆と煮干しの揚げ煮 ③ブリブリ中華炒め ④みそ汁 ⑤牛乳	石塚左玄 まるごと 給食	②大豆 ③鶏肉 ④豆腐 みそ	②煮干し ⑤牛乳	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ご飯 ②③でん粉 砂糖 ④じゃがいも	②③油 ③ごま油	774 34.6	
										③こんにゃく	
6木		①ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③ナムル ④すまし汁 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳		②豚肉 ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑥牛乳	⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥牛乳	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 ②④たまねぎ ③もやし ④えのきたけ	①ご飯 ③砂糖 ④麩	②油 ③ごま ごま油	758 36.2	
7金		①ゆかりご飯 ②ジャーマンポテト ③肉団子とキャベツのスープ (●肉団子) ④トマト ⑤牛乳		②ベーコン ●鶏肉 【小麦 大豆】	⑤牛乳	①しその葉 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ご飯 ①●砂糖 ②じゃがいも ●でんぶん パンこ ③はるさめ	②油 ③ごま油	679 20.8	
10月		①ご飯 ②ししゃもフリッター ③じゃがいもと鶏肉の煮物 ④切り干し大根のごま炒り煮 ⑤牛乳	歯(ハッピー) 給食の日	②ししゃも ③鶏肉	⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん ④こまつな	③たまねぎ ④切干し大根	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 ③じゃがいも ③④砂糖	②油 ④ごま ごま油	821 32.7	
11火		油揚げのそぼろみそ丼 (①麦ご飯 ②油揚げのみそそぼろ) ③海藻サラダ(●青じそドレッシング) ④けんちん汁 ⑤牛乳		②鶏肉 油揚げ みそ ④豆腐	③わかめ ⑤牛乳	④にんじん	③もやし きゅうり ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉	②ごま ごま油 ●青じそ ドレッシング	778 31.9	
12水	●	①ご飯 ②ミニはんぺんの甘辛煮 ③キャベツとじゃこのごま酢炒め ④豚汁 ⑤シークワーサーゼリー ⑥牛乳	選択給食	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③油揚げ ④豚肉 みそ	③ちりめんじゃこ ⑥牛乳	③④にんじん	③キャベツ ④だいこん しょうが ⑤シークワーサー 果汁 ④ねぎ	①ご飯 ②⑤砂糖 ④じゃがいも	③ごま油 ごま	759 30.4	
12水	●	①ご飯 ②ミニはんぺんの甘辛煮 ③キャベツとじゃこのごま酢炒め ④豚汁 ⑤ソーダフロート風ゼリー ⑥牛乳		②さつま揚げ 【小麦 大豆】 ③油揚げ ④豚肉 みそ ⑤豆乳	③ちりめんじゃこ ⑤寒天 ゼラチン ⑥牛乳	③④にんじん	③キャベツ ④だいこん しょうが	①ご飯 ②⑤砂糖 ④じゃがいも ⑤水あめ でん粉	③ごま油 ごま	756 29.3	
13木		①ご飯 ②ポークしゅうまい ③ホイコーロー ④汁ビーフン ⑤牛乳		②③豚肉 ③みそ ④ベーコン	⑤牛乳	③ピーマン ③④にんじん ④もやし 干しいたけ ④ねぎ	②③たまねぎ しょうが ③キャベツ にんにく	①ご飯 ②パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ ②③砂糖 ④ビーフン	②油 ④ごま油	727 28.2	
14金		①ご飯 ②鶏肉と野菜のケチャップ煮 ③フライドポテト ④野菜のスープ ⑤牛乳		②鶏肉 ④ベーコン	⑤牛乳	②ピーマン ④にんじん	②④たまねぎ ④キャベツ セロリ	①ご飯 ②砂糖 ②③でん粉 ③じゃがいも	②③油	718 27.2	
・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。 ・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。											

・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。

・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)
			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	
17	月	手巻き寿司 ①酢飯 ②ツナの炒り煮(●ツナ) ③たくあん ④手巻き海苔 ⑤田舎汁 ⑥牛乳 福いいネ!ラン	●まぐろ ⑤油揚げ 打豆 みそ	④のり ⑥牛乳	④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ご飯 ①②③砂糖 ⑤じゃがいも	●米油	735 29.8
18	火	①麦ご飯 ②マーボーなす ③もやしとにらのソテー ④みかん(缶詰) ⑤牛乳	②豚肉 みそ	⑤牛乳	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(缶)	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉	②ごま油 ②③油	738 25.2
19	水	①あげご飯 ②厚焼き卵 ③茎わかめのきんぴら ④彩り野菜のすまし汁 ⑤牛乳 ふるさと給食の日	①油揚げ ②卵 【小麦 大豆】	③茎わかめ ⑤牛乳	③④にんじん ④みつば	③たけのこ ④たまねぎ まいたけ	①ご飯 ①②③砂糖 ②でん粉 ④麴	②油 ③ごまごま油	759 31.6 ③こんにゃく
20	木	給食はありません							
21	金	給食はありません							
24	月	①ご飯 ②チンジャオロースー ③枝豆 ④ワントンと野菜のスープ(●ワントン) ⑤チーズ ⑥牛乳	②豚肉 ④ベーコン	⑤チーズ ⑥牛乳	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枝豆 ●たまねぎ ④はくさい	①ご飯 ②でん粉 オイスターソース ●小麦粉	②油	722 31.3
25	火	①ご飯 ②さばの味噌煮 ③じゃがいものきんぴら ④沢煮椀 ⑤牛乳	②さば みそ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④豚肉 油揚げ	⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが ④だいこん 干しいたけ ごぼう	①ご飯 ②③砂糖 ③じゃがいも	③ごま油	781 33.9 ④こんにゃく
26	水	①ご飯 ②チキン南蛮 ③ひじきの炒め煮 ④しめじのみそ汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④豆腐 みそ	③ひじき ⑤牛乳	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ご飯 ②でん粉 ②③砂糖	②③油	782 37.7 ③こんにゃく
27	木	夏野菜カレー ①麦ご飯 ②夏野菜カレーシチュー ③もやしとコーンのソテー ④福神漬け ⑤牛乳	②豚肉	⑤牛乳	②かぼちゃ にんじん トマト ③こまつな ④しそのは ④れんこん だいこん きゅうり なたまめ	②たまねぎ 枝豆 にんにく ②④しょうが なす ③もやし とうもろこし	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③油	769 24.5
28	金	①ご飯 ②豚肉と野菜の五目煮 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味付け煮干し ⑤牛乳	②大豆 凍り豆腐 豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②にんじん いんげん	②たまねぎ ③キャベツ きゅうり	①ご飯 ②じゃがいも ②④砂糖	②油 ●フレンチドレッシング	768 33.5 ②こんにゃく

◎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(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752kcal たんぱく質29.8g 脂質20.2g 炭水化物120.5g 食塩相当量2.7g

