

れいわ6ねん 8、9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)
		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)		
		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	
8月27日 火	カレーライス (①おぎごはん ②カレーシチュー ③やさしいため ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③こまつな ④しそのは ③キャベツ ④きゅうり なす	②たまねぎ にんにく ②④しょうが	①ごはん おぎ 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 ③ごまあぶら	612 20.5
28日 水	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③さつまいものみそしる ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ③こまつな にんじん	②しょうが にんにく ③たまねぎ ④きゅうり なす	①ごはん ②さとう ③さつまいも	④ごま 【小麦 大豆】	582 23.7 ②こんにやく
29日 木	①ごはん ②チンジャオロースー ③とうふ ④しよくようだししょうゆ ⑤はるさめスープ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③とうふ	⑥ぎゅうにゅう	②ピーマン ②⑤にんじん ⑤にら	②しょうが にんにく ⑤もやし たまねぎ ひらたけ	①ごはん ②でんぶん ④だししょうゆ ⑤はるさめ	②あぶら オイスター ソース ⑤ごまあぶら	538 22.4
30日 金	①ごはん ②さばのみそに ③もやしのいためもの ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にら ③④にんじん	②しょうが ③もやし ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②さとう ④ふ	②あぶら	534 23.7
9月2日 月	①ごはん ②とりにくのみそいため ③えだまめ ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく みそ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ④こまつな	②キャベツ しょうが ③えだまめ ②④たまねぎ ④えのきたけ	①ごはん ②さとう	②あぶら	530 23.1
3日 火	ねぎしおぶたどん (①おぎごはん ②ぶたにくのねぎしおいため ③みそワタンスープ(●ワタン) ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ③ベーコン みそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん にら ●②たまねぎ ③キャベツ ④パインアップル(缶) ②ねぎ	②もやし レモンかじゅう にんにくしょうが ひらたけ	①ごはん おぎ ②でんぶん ●こむぎこ	②ごま ごまあぶら	571 22.3
4日 水	①ごはん ②あつやきたまご ③こうやどうふのすきやきふうに ④キャベツのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②たまご ③ぶたにく こおりとうふ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ ④キャベツ ③ねぎ	①ごはん ②でんぶん 【小麦】 ②③さとう	②だいずあぶら ②③④あぶら	614 26.5 ③こんにやく
5日 木	①ごはん ②マーボーはるさめ ③ナムル ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ きくらげ にんにくしょうが ③もやし ③ねぎ	①ごはん ②はるさめ ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	558 21.6
6日 金	①ごはん ②やきししゃも ③にくじゃが ④こまつなのにびたし ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも 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	③たまねぎ	①ごはん ③じゃがいも さとう	③あぶら	561 25.9 ③こんにやく
9日 月	①ごはん ②とりにくのケチャップに ③だいこんサラダ(●あおじドレッシング) ④おぎとろめんじる(■おぎとろめん) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ④にんじん	②④たまねぎ ③だいこん きゅうり ④えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん ■こむぎこ やまいもこ	②③あぶら ●あおじ ドレッシング 【大豆】 おおむぎこ	502 22.6
10日 火	にしよくどん (①おぎごはん ②ツナのいりに(●ツナ) ③いりたまご ④やさしいスープ ⑤ぎゅうにゅう)	●まぐろ ③たまご ④とりにく	⑤ぎゅうにゅう	④チンゲンサイ にんじん	②しょうが ②④たまねぎ ④キャベツ ひらたけ	①ごはん おぎ ②③さとう	●こめあぶら ②③あぶら ③だいずあぶら	593 27.5
11日 水	①ごはん ②いわしのうめに ③くきわかめのきんぴら ④かぼちゃのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ④あぶらあげ みそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④かぼちゃ	②ばいにく ③たけのこ ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	③ごま ごまあぶら	593 26.6 ③こんにやく
12日 木	①ごはん ②ツナじゃが(●ツナ) ③あおなごまあぶらいため ④こんぶつくだに ⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう	●まぐろ	④こんぶ ⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	●こめあぶら ③ごまあぶら	603 22.3
13日 金	①ごはん ②とうふ ③しよくようだししょうゆ ④ひじきのいために ⑤さつまいものみそしる ⑥ぎゅうにゅう	②とうふ ④ぶたにく ⑤みそ	④ひじき ⑥ぎゅうにゅう	④いんげん ④⑤にんじん	②しょうが ⑤たまねぎ なす ④ねぎ	①ごはん ③だししょうゆ ④さとう ⑤さつまいも	④あぶら	544 22.9 ③こんにやく

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	けいろのひ							
17火	あぶらあげのそぼろどん (①ごはん ②あぶらあげのそぼろいため) ③すましじる ④れいとうみかん ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あぶらあげ みそ	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②しょうが えだまめ ②③たまねぎ ③しめじ ④みかん	①ごはん ②さとう ③ふ	②ごま ごまあぶら	600 24.7
18水	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こまつな	③ごぼう しょうが ④たまねぎ	①ごはん ③さとう ④ふ	③あぶら	555 25.1 ③こんにやく
19木	なつやさいカレーライス (①むぎごはん ②なつやさいカレーシチュー) ③やさしいため ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ ②③にんじん ④トマト ③キャベツ	②なす えだまめ たまねぎ にんにく しょうが どうもろこし	①ごはん むぎ ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	608 21.6
20金	ぶくいの子キンソースカツどん (①ごはん ②キンソースカツ ③キャベツのしおこうじため ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう) ふるさと給食の日	②とりにく ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③キャベツ たまねぎ どうもろこし ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②さとう パンこ てんぷん 【大豆】	②③あぶら	596 25.0
23月	ふりかえきゅうじつ							
24火	①むぎごはん ②にこみハンバーグ ③キャベツのソテー ④うちまめいりコンソメスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ぶたにく ④ベーコン うちまめ	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ④にんじん こまつな	②④たまねぎ ②しょうが ③キャベツ ④にんにく	①ごはん むぎ ②さとう パンこ てんぷん	③④あぶら	633 24.2
25水	①ごはん ②なつやさいのさっぱりいため ③みそしる ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん あかピーマン ③えのきたけ ④パインアップル(かん) みかん(かん) ③ねぎ	②れんこん えだまめ たまねぎ きピーマン もやし	①ごはん ②さとう ③じゃがいも	②あぶら	563 23.5 ④ナタデココ
26木	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③とりじゃが ④じゃこいりやさしいため ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●【鯖】 ③とりにく さつまあげ 【小麦 大豆】	④ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	③きりぼしだいこん ④もやし	①ごはん ③じゃがいも さとう	③④あぶら ④ごまあぶら	599 27.8
27金	①ごはん ②あげぎょうぎ ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②にら ③ピーマン ③④にんじん ④ねぎ	②③キャベツ しょうが にんにく ④だいこん たまねぎ	①ごはん ②てんぷん こめこ ②③さとう	②ラード ②③あぶら	545 22.5
30月	ハヤシライス (①むぎごはん ②ハヤシシチュー ③きりぼしだいこんのサラダ(●ごまドレッシング) 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	②③にんじん ②トマト ピューレー	②たまねぎ にんにく ③きりぼしだいこん きゅうり	①ごはん むぎ ②じゃがいも	②あぶら ハヤシルウ 【小麦】 ●ばいせんごま ドレッシング 【大豆 ごま】	647 23.5

・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。

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

8月29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
8月29日 9月13日	1しよくようだししょうゆ	しょうゆ ぶどう糖 かつお節エキス 食塩 にぼしエキス 昆布エキス みりん アルコール 調味料(アミノ酸等) 酸味料
9月9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 【大豆】
26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】
30日	焙煎ごまドレッシング	食用植物油(なたね油・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】

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン)、麦、チキンカツ、福井豚ぎょうぎ、納豆、打ち豆、豆腐 しめじ きくらげ です。



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー577kcal たんぱく質24.2g 脂質17.0g 炭水化物88.4g 食塩相当量2.1g