

令和6年 8、9月 献立予定表

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	
8月 27日 火	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーシチュー ③野菜炒め ④福神漬け ⑤牛乳)	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 ⑤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	784 25.1
28日 水	①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③さつまいものみそ汁 ④きゅうり漬け ⑤牛乳	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】	749 28.8 ②こんにやく
29日 木	①ご飯 ②チンジャオロースー ③豆腐(しょうゆ) ④I食用だししょうゆ ⑤春雨スープ ⑥牛乳	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	684 26.5
30日 金	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③もやしの炒め物 ④すまし汁 ⑤牛乳	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	711 31.0
9月 2日 月	①ご飯 ②鶏肉のみそ炒め ③枝豆 ④すまし汁 ⑤牛乳	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	632 27.3
3日 火	ねぎ塩豚丼 (①麦ご飯 ②豚肉のねぎ塩炒め ③みそワタンスープ(●ワンタン) ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳)	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 ●こおぎこ	②ごま ごまあぶら	735 27.1
4日 水	①ご飯 ②厚焼き卵 ③高野豆腐のすき焼き風煮 ④キャベツのソテー ⑤牛乳	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だいたあぶら ②③④あぶら	786 32.2 ③こんにやく
5日 木	①ご飯 ②マーボー春雨 ③ナムル ④炒り煮干し ⑤牛乳	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	720 26.5
6日 金	①ご飯 ②焼きししゃも ③肉じゃが ④小松菜の煮浸し ⑤牛乳  歯(ハ)ッピー 給食の日	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	733 33.2 ③こんにやく
9月	文化祭振替							
10日 火	二色丼 (①麦ご飯 ②ツナの炒り煮(●ツナ) ③炒り卵 ④野菜スープ ⑤牛乳)	●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だいたあぶら	759 33.2
11日 水	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③茎わかめのきんぴら ④かぼちゃのみそ汁 ⑤牛乳  鉄たっぶり 給食の日	②いわし ④あぶらあげ みそ	③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	762 32.3 ③こんにやく
12日 木	①ご飯 ②ツナじゃが(●ツナ) ③青菜のごま油炒め ④昆布佃煮 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	●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	761 26.4
13日 金	①ご飯 ②豆腐(しょうゆ) ③I食用だししょうゆ ④ひじきの炒め煮 ⑤さつまいものみそ汁 ⑥牛乳	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	693 26.9 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	敬老の日							
17火	油揚げのそぼろ丼 (①ごはん ②油揚げのそぼろ炒め ③すまし汁 ④冷凍みかん ⑤牛乳)	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ひらたけ ④みかん	①ごはん ②さとう ③ふ	②ごま ごまあぶら	762 30.0
18水	①ご飯 ②さわらの塩焼き ③ごぼうの鶏みそ炒め ④すまし汁 ⑤牛乳	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	720 30.7 ③こんにゃく
19木	夏野菜カレーライス (①麦ご飯 ②夏野菜カレーシチュー ③野菜炒め ④トマト ⑤牛乳)	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えだまめ たまねぎ なす にんにく しょうが とうもろこし	①ごはん おぎ ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	787 26.1
20金	福井のチキンソースカツ丼 (①ご飯 ②チキンソースカツ ③キャベツの塩こうじ炒め ④打ち豆汁 ⑤牛乳)  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 とうもろこし ④だいこん はくさい ④ねぎ	③キャベツ たまねぎ とうもろこし ④だいこん はくさい	①ごはん ②さとう パンこ でんぶん 【大豆】	②③あぶら	798 32.3
23月	振替休日							
24火	①麦ご飯 ②煮込みハンバーグ ③キャベツのソテー ④打ち豆入りコンソメスープ ⑤牛乳	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 おぎ ②さとう パンこ でんぶん	③④あぶら	824 30.2
25水	①ご飯 ②夏野菜のさっぱり炒め ③みそ汁 ④フルーツミックス ⑤牛乳	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 もやし ④パインアップル(缶) みかん(缶) ③ねぎ	②れんこん えだまめ たまねぎ きピーマン	①ごはん ②さとう ③じゃがいも	②あぶら	725 28.6 ④ナタデココ
26木	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③鶏じゃが ④じゃこ入り野菜炒め ⑤牛乳	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	781 34.6
27金	給食はありません							
30月	ハヤシライス (①麦ご飯 ②ハヤシシチュー ③切干し大根のサラダ(●ごまドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳)	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 ビューレー	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 おぎ 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】	824 28.5

・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・かにか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食用だししょうゆ	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、福井豚ぎょうざ、納豆、打ち豆、豆腐 しめじ きくらげ



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー744kcal たんぱく質29.3g 脂質19.7g 炭水化物119.4g 食塩相当量2.6g