

れいわ7ねん 10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
1	水	あぶらあげのみそそぼろどん 〔 ①むぎごはん ②あぶらあげのみそそぼろ ③あおなのじゃこいため ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう 鉄たっぷり給食の日	②とりにく あぶらあげみそ ④たまご	③ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④みつば	②④たまねぎ ③キャベツ ④えのきたけ	①ごはん おおむぎ ②さとう ④ふ でんぷん	②ごま ごまあぶら ③あぶら	619 26.8
2	木	①ごはん ②にくじゃが ③にまめ ④もやしとチンゲンサイのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③だいず	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②④にんじん ④チンゲンサイ	②たまねぎ ④もやし	①ごはん ②じゃがいも ②③さとう	②③④あぶら	588 24.6 ②こんにやく
3	金	①ごはん ②にこみハンバーグ ③ブロッコリーサラダ ④いっしょくノンエッグドレッシング ⑤やさいとまるむぎのスープ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ぶたにく	⑥ぎゅうにゅう	③ブロッコリー ⑤にんじん	②⑤たまねぎ ③キャベツ ⑤はくさいセロリ	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう ⑤おおむぎ	④ノンエッグドレッシング 【大豆】	635 22.4
6	月	①むぎごはん ②マーボーどうふ ③ほうれんそうのごまずあえ ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう 歯(ハッピー)給食の日	②ぶたにく とうふ だいずミート みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ しょうが にんにく ③きりぼしだいこん ②ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	596 25.6
7	火	①ごはん ②★かつおミンチカツ 〔◆ひきにくかぼちゃコロッケ ③かわりきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう 選択給食	★かつお ◆③ぶたにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげみそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	◆かぼちゃ ③④にんじん	★しょうが ★◆④たまねぎ ③ごぼう ④ねぎ	①ごはん ★◆パンこ こむぎこ ◆でんぷん ★◆③さとう ④じゃがいも	★だいずあぶら ★◆③あぶら ③ごま ◆ラード 【りんご 大豆】	★610 ★23.8 ◆616 ◆21.9 ③こんにやく
8	水	①ごはん ②とりにくとなすのケチャップに ③こふきいも ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②なす ②④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②でんぷん さとう ③じゃがいも	②あぶら	527 23.0
9	木	①ごはん ②いわしのかつおに ③やさいのみそいため ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ③あぶらあげみそ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②レモンかじゅう ③キャベツ ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	③あぶら ④ごまあぶら	544 24.7
10	金	あきやすみ							
13	月	スポーツのひ							
14	火	あきやすみ							
15	水	①きのごはん ②あつやきたまご ③はくさいのにびたし ④やさいのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご 【小麦】 ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①えのきたけ しめじ ほししいたけ ③はくさい ④だいこん たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ①②さとう ②でんぷん ④さつまいも ふ	②だいずあぶら	584 25.5
16	木	①むぎごはん ②ポークしゅうまい ③かわりチンジャオロースー ④ビーフンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④にら	②④たまねぎ ②③しょうが ③もやし にんにく	①ごはん おおむぎ ②パンこ さとう こむぎこ みずあめ ②③でんぷん ④ビーフン	③あぶら オイスターソース ④ごまあぶら	561 22.5
17	金	①えちぜんどりのカツをトッピング あきのツナカレーライス 〔 ②ごはん ③あきのツナカレーシチュー ④ふくいポークとやさいのソテー ⑤ふくじんづけ ⑥ぎゅうにゅう 地場産プラスワン給食	①とりにく ③まぐろ ④ぶたにく	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな ⑤しそのは	③まいたけ しめじ たまねぎ にんにく ③⑤しょうが ④もやし ⑤だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ	①パンこ だいずこ でんぷん ②ごはん ③じゃがいも さつまいも	①③④あぶら ③カレールウ 【小麦 りんご】	721 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。

・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。

・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。

県の補助を受けて、通常の給食に地場産食材を使用したおかずやデザートを1品追加(=プラスワン)した給食です。(年間6回の実施予定)

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) 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	
20	月	①おぎごはん ②にさば ③さんしょくいため ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②さとう	③あぶら	575 25.7
21	火	①ごはん ②とりにくのチリソースに ③もやしとにらのいためもの ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ③もやし ④だいこん	①ごはん ②さとう でんぶん	②③あぶら ④ごまあぶら	516 24.7
22	水	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③れんこんのきんぴら ④にゅうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ちくわ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが にんにく ③れんこん ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ④そうめん	③あぶら	591 24.6 ②こんにゃく
23	木	①ごはん ②にくだんごのあまずあんからめ ③はっぼうさい ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく 【大豆 ごま】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん チンゲンサイ	②③たまねぎ ③もやし はくさい しょうが ④パインアップル(かん)	①ごはん ②パンこ さとう ③でんぶん	②③あぶら ③ごまあぶら	567 22.3
24	金	①コッペパン ②だいちりドライカレー ③ようふうスープ ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②だいち ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③えちぜんみずな	②③たまねぎ ③キャベツ ④りんご	①パン【大豆】 ②こむぎこ ③じゃがいも	②あぶら	554 22.5
27	月	①コンソメライス ②リュブリャナふうシュニツェル ③キャベツときゅうりのサラダ ④ゴラーシュ ⑤ぎゅうにゅう	②ハム【大豆】 ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん トマト(かん)	③キャベツ きゅうり ④たまねぎ にんにく きバブリカ	①ごはん ②こむぎこ パンこ ④④じゃがいも	①②④あぶら ③フレンチ ドレッシング	591 19.5
28	火	①ごはん ②いりどうふ ③ツナとじゃがいものしおこうじに ④みかん(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく とうふ ③まぐろ	②ひじき ⑤ぎゅうにゅう	②こまつな ②	②ほしいたけ ③えだまめ たまねぎ しょうが ④みかん(かん)	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ③じゃがいも しおこうじ	②③あぶら	601 21.7
29	水	①ごはん ②やきししゃも ③きりぼしだいこんのもの ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③とりにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	③きりぼしだいこん ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①ごはん ③さとう じゃがいも	③あぶら	608 27.3 ④ナタデココ
30	木	①おぎごはん ②ぶたにくのいりに ③さといものみそじる ④あきトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく かまぼこ 【小麦 大豆】 ③あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④トマト	②たまねぎ ③はくさい ③ねぎ	①ごはん おおむぎ ②さとう ③さといも	②あぶら	560 24.5 ②こんにゃく
31	金	ハヤシライス ①ごはん ②ハヤシシチュー ③キャベツとエリンギのいためもの ④にぼしのこめこスナック ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン	④にぼし あおのり ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ②④にんじん	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ	①ごはん ②じゃがいも ④こめこ さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③④あぶら ④ごま	636 23.6

◎ドレッシング等の成分

3 日	ノンエッグドレッシング	食用植物油 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白【大豆】 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 増粘多糖類 水
16 日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖 食塩 酒精 加工でんぶん
27 日	フレンチドレッシング	醸造酢 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) 水

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー590kcal たんぱく質24.0g 脂質17.8g 炭水化物89.6g 食塩相当量2.1g

