

れいわ7ねん 12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	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
1	月	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ブロッコリー 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 ④ブロッコリー	②③たまねぎ ③もやし はくさい しょうが	①ごはん ②さとう パンこ	②③あぶら ③ごまあぶら でんぶん	522 20.5
2	火	①ごはん ②にぼしとだいずのあげに ③こまつなのごまあぶらいため ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ④たまご とうふ	②にぼし ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③キャベツ ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②さとう ②④でんぶん	②あぶら ③ごまあぶら	569 24.6
3	水	ツナそぼろどん 〔 ①ごはん ②ツナのいりに ③ごまあえ ④さつまいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう 〕	②まぐろ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが たまねぎ ③もやし ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ④さつまいも	②あぶら ③ごま	582 22.6
4	木	①ごはん ②ししゃもてんぷら 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ししゃも ③とりにく みそ ④わかめ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	③ごぼう しょうが ④たまねぎ えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ でんぶん ③さとう	②③あぶら	550 20.0 ③こんにやく
5	金	ハヤシライス 〔 ①むぎごはん ②ハヤシシチュー ③キャベツのソテー ④りんご ⑤ぎゅうにゅう 〕	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん トマトピューレー ③こまつな	②たまねぎ にんにく ③キャベツ とうもろこし ④りんご	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	608 19.1
8	月	①ごはん ②おでん(●がんもどき) ③ひじきとれんこんのいために ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ 【小麦 大豆】 ●とうふ ③ぶたにく	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	●②③にんじん	②だいこん ③れんこん ④パインアップル(缶)	①ごはん ●でんぶん ②さといも ③さとう	●あぶら ③ごまあぶら	539 19.4 ②こんにやく
9	火	①むぎごはん ②いわしのかつおに ③きりぼしとこまつなのごまいりに ④とうふとわかめのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ④とうふ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ③きりぼしだいこん ④たまねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぶん ②③さとう	③ごま ごまあぶら	549 23
10	水	①ごはん ②あつあげのオイスターソースいため ③キャベツときゅうりのサラダ (●コールスロードレッシング) ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ④ねぎ	②しょうが にんにく ②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④もやし ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ④はるさめ	②あぶら オイスターソース ●コールスロードレッシング	539 18.6
11	木	①ごはん ②ふゆのかおりシチュー ③もやしとチンゲンサイのソテー ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	②チーズ ②⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ほうれんそう ③チンゲンサイ	②はくさい かぶ たまねぎ ③もやし ④みかん	①ごはん	②クリーム ポタージュのもと 【小麦 大豆 豚肉 乳】 ②③あぶら	545 19.4
12	金	①コッペパン ②さわらのフライ ③カレーうどん ④キャベツときのこのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②さわら だいずこ ③ぶたにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ねぎ	③たまねぎ しょうが にんにく ④キャベツ みやましめじ ③ねぎ	①パン【大豆】 ②こむぎこ パンこ でんぶん さとう ③うどん	②だいずあぶら ②③④あぶら ③カレールウ 【小麦 りんご】	712 30.7

- ・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。
- ・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。

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	
15	月	①ごはん ②あつやきたまご ③こうやどうふのすきやきに ④にびたし ⑤ぎゅうにゅう	②たまご ③ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③たまねぎ ④はくさい ③ねぎ	①ごはん ②でんぶん 【小麦】 ②③さとう ③じゃがいも	②だいずあぶら ②③あぶら	631 27.3 ③こんにゃく	
16	火	①ごはん ②はるまき ③ビーフンいりやさいいため ④とうにゅうみそスープ ⑤ぎゅうにゅう	②だいずこ ②③ぶたにく ④とうふ とうにゅう みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③④にんじん ②③キャベツ たまねぎ ②④しょうが ④はくさい しいたけ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん こぎこ はるさめ みずあめ とうもろこし さとう ③ビーフン	②ラード ②③あぶら	578 18.1	
17	水	①ハムピラフ ②とりにくのてりやき ③キャベツとディノケールのソテー ④ジュリアンスープ ⑤いちごクリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう	①ハム ②とりにく 【大豆】 ドリームランチ・ 地場産プラスワン給食	⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③カーボロネロ (ディノケール)	①④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい	①ごはん ⑤もちこ みずあめ さとう いちごジャム でんぶん	①③あぶら ⑤とうにゅう クリーム 【大豆】	585 21.4
18	木	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③じゃがいものきんぴら ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●たれ【鯖】 ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	④だいこん はくさい しょうが ④ねぎ	①ごはん ③じゃがいも さとう	③あぶら ごま	552 23.2
19	金	①ごはん ②マーボーだいこん ③もやしとにらのいためもの ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいずミート あつまげ みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③にら ②ねぎ	②だいこん たまねぎ しょうが にんにく ③もやし ②ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん	②ごまあぶら ②③あぶら	570 22.6
22	月	①ごはん ②あげぎょうざ ③とうじなんきん ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あずき ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にら ③かぼちゃ ④にんじん ④ねぎ	②キャベツ たまねぎ しょうが ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ①②③さとう ②でんぶん こむぎこ	②ラード あぶら	628 23.1
23	火	①ごはん ②こあげのふくめに ③だいこんとみずなのサラダ (●かおりごまドレッシング) ④ほうさくじる ⑤ぎゅうにゅう	②あつまげ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③えちぜんみずな ③④にんじん ④ねぎ	③だいこん ④ごぼう かぶ はくさい ④ねぎ	①ごはん ②さとう ④さといも	●かおりごま ドレッシング 【ごま】	575 21.8

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです		
10 日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん
10 日	コールスロードレッシング	食用植物油脂 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
11 日	クリームポタージュのもと	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油脂 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物 全粉乳 野菜パウダー 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料(β-カロテン)
18 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】
23 日	香りごまドレッシング	食用植物油脂(ごま) 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム) 香料【ごま】



◎今月の主な平均栄養価	エネルギー 578kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 17.3g	炭水化物 88.7g	食塩相当量 2.1g
-------------	---------------	-------------	----------	------------	------------