

れいわ7ねん 4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) 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	火	にゅうがくしき							
9	水	ハヤシライス (①おぎごはん ②ハヤシシチュー ③こふきいも ④チンゲンサイのいためもの ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ②④にんじん ④チンゲンサイ	②たまねぎ みやましめじ にんにく ④キャベツ	①ごはん おおむぎ ③じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦】 ②④あぶら	606 21.2
10	木	①ごはん ②こあげのふくめに ③きりぼしとこまつなのごまいりに ④じゃがいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう	鉄たっぶり 給食の日 ②あつあげ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③きりぼしだいこん ④えのきたけ たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ④じゃがいも	③ごま ごまあぶら	561 22.4
11	金	①ごはん ②さばのみそに ③おひたし ④さわにわん ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④ぶたにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん	②しょうが ③もやし ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②さとう		570 27.4 ④こんにやく
14	月	①おぎごはん ②にくじゃが ③キャベツのまあぶらいため ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④こんぶ ⑤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 おおむぎ ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら	554 20.8 ②こんにやく
15	火	①ごはん ②だいずのミートソースに ③こまつなともやしのいためもの ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ぶたにく ③ベーコン	④にぼし 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 ③もやし	①ごはん ②じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	573 22.5
16	水	①ごはん ②とりにくのからあげ ③ひじきのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ③さとう	②③あぶら	521 22.2 ③こんにやく
17	木	①チキンライス ②ウインナー ③ようふうスープ ④ゼリー入りフルーツミックス (●りんごゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	入学・進級 お祝い給食 ①とりにく ②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん	①③たまねぎ ③キャベツ セロリ ④みかん(かん) パインアップル(かん) ●りんごかじゅう	①ごはん ②④さとう ③じゃがいも	①あぶら	584 21.4
18	金	①コッペパン ②ポークコロッケ ③ソース ④ゆでキャベツ ⑤ジュリアンスープ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく 【大豆】 ⑤ベーコン	⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん パセリ	②⑤たまねぎ ④キャベツ ⑤だいこん はくさい	①パン【大豆】 ②じゃがいも さとう みずあめ パンこ でんぶん こむぎこ とうもろこしこ	②あぶら ラード	572 18.9

- ・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。

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー770kcal たんぱく質29.5g 脂質21.3g 炭水化物122.1g 食塩相当量2.8g

『献立予定表』の見方について

献立と合わせて、使われる材料の確認をお願いします。

献立名

①主食、②以降はおかず、デザート、牛乳の順番に表示します。

材料の名前と働き

主な働きによって、使われる材料を1群～6群に分類しています。材料の名前の前の数字(①、②、③・・・)は、『献立名』の数字と合わせて、その献立に使う材料を表し、アレルギーを【 】に表示します。

例:23日「いわしのかつお煮」には「いわし、かつおぶし、レモン果汁、でん粉、砂糖」を、「高野豆腐のすき焼き風煮」には、「豚肉、凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、砂糖、油」を使います。

「エネルギー」、「たんぱく質」を表示します。
その他の食べ物は、1～6群以外の材料をあらわします。

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) 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のになる)		
			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	
21	月	ふくいのチキンソースカツどん (①むぎごはん ②チキンソースカツ ③あおなとくきわかめのいためもの 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 【大豆】 ④うちまめ みそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	④だいこん はくさい えのきたけ ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②パンこ さとう	②あぶら ③ごまあぶら	610 24.9
22	火	①ごはん ②あつあげのチリソースに ③もやしとにらのいためもの ④ビーフンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん ④ねぎ	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ③もやし ④はくさい	①ごはん ②さとう でんぷん ④ビーフン	②③あぶら ④ごまあぶら	534 19.4
23	水	①ごはん ②いわしのかつおに ③こうやどうふのすきやきふうに ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ③ぶたにく こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ②レモンかじゅう ③たまねぎ はくさい ④パインアップル(かん) ③ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	③あぶら	534 19.4 ③こんにやく	
24	木	①ごはん ②にこみハンバーグ ③やさいのスープに ④わふうサラダ(●わふうドレッシング) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ②③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ②③たまねぎ ③キャベツ ④きゅうり だいこん	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう ③じゃがいも	●わふう ドレッシング	639 25.3	
25	金	①ごはん ②ししゃものでんぷら ③じゃがいものとりそばろに ④にびたし ⑤なっとう(●たれ) ⑥ぎゅうにゅう	②ししゃも ③とりにく ⑤なっとう ●たれ【鯖】	⑥ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④こまつな	③たまねぎ しょうが ④はくさい	①ごはん ②こむぎこ でんぷん ③じゃがいも さとう	②③あぶら	620 24.6
28	月	①ごはん ②プリプリちゅうかいため ③ワントンスープ(●ワントン) ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	③わかめ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ③はくさい ③●たまねぎ	①ごはん ②でんぷん ②④さとう ●こむぎこ	②あぶら	521 22.2 ②こんにやく	
29	火	しょうわのひ							
30	水	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー ③やさいソテー 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	②③にんじん ④しそのは ③キャベツ どうもろこし ④だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ	②たまねぎ にんにく ②④しょうが	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	605 20.4

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

22	火	減塩和風ドレッシング	食用植物油脂 糖類(砂糖、水あめ) 玉ねぎ たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 かつお節エキス オニオンフレーク にんにく 酵母エキスパウダー 魚醤 酵母エキス 赤ピーマン きのかエキス しょうが こしょう 増粘剤(キサンタンガム) 香料 香辛料抽出物
28	月	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料 砂糖混合ぶどう糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 水

