

令和7年 4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)
			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	①ご飯 ②ポークしゅうまい ③マーボー豆腐 ④ナムル ⑤牛乳	②③ぶたにく ③とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ねぎ	②③たまねぎ しょうが ③にんにく ④もやし	①ごはん ②パンこ こむぎこ みずあめ ②③でんぶん ②③④さとう	③あぶら ④ごま ごまあぶら	815 35.3
9	水	ハヤシライス ①麦ご飯 ②ハヤシシチュー ③粉ふきいも ④チンゲンサイの炒め物 ⑤牛乳	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	773 25.6
10	木	①ご飯 ②小揚げの含め煮 ③切干しと小松菜のごま炒り煮 ④じゃがいものみそ汁 ⑤牛乳	鉄たっぴり 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 ④ねぎ	③きりぼしだいこん ④えのきたけ たまねぎ	①ごはん ②③さとう ④じゃがいも	③ごま ごまあぶら	705 25.6
11	金	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③お浸し ④沢煮椀 ⑤牛乳	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 ④ねぎ	②しょうが ③もやし ④だいこん ごぼう	①ごはん ②さとう		758 35.8 ④こんにやく
14	月	①麦ご飯 ②肉じゃが ③キャベツのごま油炒め ④昆布佃煮 ⑤牛乳	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	721 26.0 ②こんにやく
15	火	①ご飯 ②大豆のミートソース煮 ③小松菜ともやしの炒め物 ④炒り煮干し ⑤牛乳	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	734 26.8
16	水	①ご飯 ②鶏肉のからあげ ③ひじきの炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	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ねぎ	④だいこん はくさい	①ごはん ②でんぶん ③さとう	②③あぶら	797 37.0 ③こんにやく
17	木	①チキンライス ②ウインナー ③洋風スープ ④ゼリー入りフルーツミックス (●りんごゼリー) ⑤牛乳	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	767 26.2
18	金	①コッペパン ②ポークロquette ③ソース ④茹でキャベツ ⑤ジュリアンスープ ⑥牛乳	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	766 24.4

- ・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。

◎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	福井の子キンソースカツ丼 (①麦ご飯 ②チキンソースカツ ③青菜と茎わかめの炒め物 ④打ち豆汁 ⑤牛乳 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	812 32.3
22	火	①ご飯 ②厚揚げのチリソース煮 ③もやしとにらの炒め物 ④ビーフンスープ ⑤牛乳	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	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ③もやし ④はくさい ④ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん ④ビーフン	②③あぶら ④ごまあぶら	687 23.3
23	水	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③高野豆腐のすき焼き風煮 ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	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でんぶん ②③さとう	③あぶら	766 31.8 ③こんにやく	
24	木	①ご飯 ②煮込みハンバーグ ③野菜のスープ煮 ④和風サラダ(●和風ドレッシング) ⑤牛乳	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 でんぶん さとう ③じゃがいも	●わふう ドレッシング	832 31.5
25	金	①ご飯 ②ししゃもの天ぷら ③じゃがいもの鶏そぼろ煮 ④煮浸し ⑤納豆(●たれ) ⑥牛乳	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 でんぶん ③じゃがいも さとう	②③あぶら	931 38.8
28	月	①ご飯 ②ブリブリ中華炒め ③ワントンスープ(●ワントン) ④味付け煮干し ⑤牛乳	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でんぶん ②④さとう ●こむぎこ	②あぶら	675 26.9 ②こんにやく
29	火	昭和の日							
30	水	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーシチュー ③野菜ソテー ④福神漬 ⑤牛乳)	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	774 24.9

◎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

