

れいわ7ねん 5がつ こんだてよていひょう

福井市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 (おもに体を作るもとなる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとなる)		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 木	①ごはん ②ぶたにくとあげのみそいため ③こまつなのおひたし ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ キャベツ もやし しょうが ③きりぼしだいこん	①ごはん ②④さとう	②あぶら	559 24.4
2 金	①たけのこごはん ②あつやきたまご ③はくさいのにびたし ④わかめのみそしる ⑤ひゅうがなつゼリー ⑥ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご ④みそ	④わかめ ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①たけのこ ③はくさい ④たまねぎ ⑤ひゅうがなつかじゅう レモンかじゅう	①ごはん むぎ ①②⑤さとう ②でんぶん【小麦】 ④ふ	②あぶら だいずあぶら	611 25.6
5 月	こどものひ							
6 火	ふりかえきゅうじつ							
7 水	カレーライス ①むぎごはん ②とりにくとほうれんそうのカレーシチュー ③コールスローサラダ ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ほうれんそう ②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ とうもろこし	①ごはん むぎ ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ③コールスロー ドレッシング	606 22.6
8 木	①ごはん ②だいずのごもくに ③キャベツのにびたし ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいず こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ ④きゅうり なす	①ごはん ②さとう	②あぶら ④ごま 【大豆 小麦】	544 24.4
9 金	スタミナやきぶたどん ①むぎごはん ②ぶたどんのぐ ③ようふうスープ ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③にんじん ④トマト	②しょうが にんにく ②③たまねぎ ③キャベツ セロリ とうもろこし	①ごはん むぎ ②さとう ③じゃがいも	②あぶら	538 20.7
12 月	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ごまずあえ ④とうふのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③きゅうり きりぼしだいこん ④はくさい えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	559 26.9
13 火	①ごはん ②とりにくとさつまいものあげに ③こまつなとキャベツのソテー ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③キャベツ とうもろこし ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②さつまいも こめこ さとう	②③あぶら ④ごまあぶら	560 23.0
14 水	①ごはん ②なつとう(●たれ) ③じゃがいものそばろに ④ひじきとれんこんのいために ⑤ぎゅうにゅう	②なつとう ●たれ【鯖】 ③ぶたにく ④ちくわ 【小麦 大豆】	④ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ しょうが ④れんこん	①ごはん ③じゃがいも ③④さとう	③あぶら ④ごま ごまあぶら	633 26.3
15 木	①ごはん ②きびなごのカリカリフライ ③にんじんのカラフルいため ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②きびなご ③あぶらあげ かつおぶし ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	②④しょうが ④だいこん たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②じゃがいも でんぶん さとう みずあめ こめパンこ げんまいこ ④さつまいも	②パームゆ ②③あぶら ③ごま	569 24.3
16 金	ツナサンド ①コッペパン ②ツナのいりに(●ツナ) ③ゆでやさい ④ノンエッグマヨネーズ ⑤ミネストローネスープ ⑥ぎゅうにゅう	●まぐろ ⑤ベーコン しろいんげんまめ	⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん トマト	②⑤たまねぎ ③キャベツ きゅうり ⑤セロリ にんにく	①パン ⑤おしむぎ じゃがいも	●こめあぶら ②⑤あぶら ④ノンエッグ マヨネーズ 【大豆】	632 25.0

・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。

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	
19	月	①ごはん ②ポークシチュー ③キャベツとエリンギのソテー ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②トマトピューレ	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ エリンギ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	591 19.8
20	火	①ごはん ②にさば ③かんぴょうのいために ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ぶたにく ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが ③かんぴょう ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②③さとう	③あぶら	580 26.9 ③こんにやく
21	水	①わかめごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③ビーフンいりやさしいため ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく	①わかめ ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③キャベツ たまねぎ	①ごはん むぎ ②でんぶん ②④さとう ③ビーフン	②③あぶら ④ごま	622 26.8
22	木	とうふのカレーあんかけどん 〔 ①ごはん ②とうふのカレーそばろ ③たけのこのすましじる ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう 〕	②ぶたにく だいずミート とうふ ③かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん ④ミニトマト	②ほししいたけ しょうが ②③たまねぎ ③たけのこ ②ねぎ	①ごはん ②でんぶん	②あぶら ごまあぶら	536 23.2
23	金	①ごはん ②あつあげのオイスターソースいため ③にくだんごのスープ(●にくだんご) ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ②●ぶたにく ●とりにく	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん	②しょうが にんにく ②③●たまねぎ ③チンゲンサイ ごぼう ほししいたけ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②●でんぶん ●みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら ●だいずあぶら	557 21.4
26	月	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③こまつなときりぼしだいこんのおかか ④とうふのみそ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③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	②しょうが にんにく ③きりぼしだいこん ④たまねぎ みやましめじ	①ごはん ②さとう		569 26.0 ②こんにやく
27	火	うすあげのそばろどん 〔 ①ごはん ②そばろどんのぐ ③おひたし ④まめまめふくいのスープ ⑤ぎゅうにゅう 〕	②とりにく みそ うすあげ ④ベーコン うちまめ だいず あおだいず きんときまめ てぼう	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん	②④たまねぎ ③もやし ④はくさい だいこん にんにく	①ごはん ②さとう	②あぶら	582 24.4
28	水	①ごはん ②いわしのかつおに ③じゃがいものきんぴら ④はくさいのみそ ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④はくさい たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ③じゃがいも ごま	③あぶら	593 26.4
29	木	①ごはん ②あげぎょうざ ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にら ③④にんじん ④ねぎ	②③キャベツ たまねぎ しょうが ③にんにく ④もやし ④ねぎ	①ごはん ②こむぎ ②③さとう ④はるさめ	②ラード ②③あぶら ④ごまあぶら	577 19.7
30	金	カレーライス 〔 ①おぎごはん ②カレーシチュー ③れんこんのドレッシングため ④らっきょう ⑤ぎゅうにゅう 〕	②ぶたにく うちまめ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ れんこん ④らっきょう	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら ③ノンエッグ ドレッシング 【大豆】	621 20.4

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー586kcal たんぱく質23.4g 脂質17.6g 炭水化物89.6g 食塩相当量2.3g

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

7	水	コールスロードレッシング	食用植物油 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
14	水	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 水
16	金	ノンエッグマヨネーズ	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 こんにやく製粉 増粘多糖類 水
30	金	ノンエッグドレッシング	食用植物油【大豆】 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状大豆たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤 調味料 香辛料抽出物

