

れいわ7ねん 6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)
			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)		たんぱく質(g)
			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
2	月	①ごもくずし ②あつやきたまご ③こまつなのじゃこいため ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	①こおりどうふ・ あぶらあげ ②たまご ④みそ	①ひじき ③ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな ④ねぎ	①かんぴょう ③キャベツ ④たまねぎ えのきたけ だいこん	①ごはん ①②さとう ②でんぶん 【小麦】 ④じゃがいも	②だいずあぶら ②③あぶら	585 25.9
3	火	①ごはん ②とりにくのからあげ ③チンゲンサイのいためもの ④もやしスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③チンゲンサイ ④にら	③キャベツ ④たまねぎ もやし	①ごはん ②でんぶん	②③あぶら ④ごまあぶら	582 26.2
4	水	ツナそぼろどん 【①むぎごはん ②ツナのいりに ③にくじゃが ④みかん(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②まぐろ ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	②③たまねぎ ②しょうが ④みかん(缶)	①ごはん おおむぎ ②③さとう ③じゃがいも	②③あぶら	647 25.9 ③こんにやく
5	木	①ごはん ②さばのみそに ③きりぼしだいこんサラダ (●わふうドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④どうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②しょうが ③きりぼしだいこん きゅうり ④たまねぎ	①ごはん ②さとう	●わふう ドレッシング	565 24.2
6	金	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふう ③れんこんのカラフルいため ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③あかピーマン ④トマト ②ねぎ	②えのきたけ ②③たまねぎ ③れんこん きピーマン えだまめ	①ごはん ②③さとう	②③あぶら	551 23.0 ②こんにやく
9	月	①ごはん ②やしししゃも ③ひじきとうちまめのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③うちまめ あぶらあげ ④みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④たまねぎ みやましめじ ④ねぎ	①ごはん ③さとう ④さつまいも	③あぶら ごま	570 24.6 ③こんにやく	
10	火	①ごはん ②にこみハンバーグ ③キャベツとエリンギのソテー ④やさしいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん こまつな	②④たまねぎ ③キャベツ エリンギ	①ごはん ②パンこ でんぶん さとう ④じゃがいも	③あぶら	566 20.5
11	水	ハヤシライス 【①むぎごはん ②ハヤシシチュー ③あおないため ④いりにぼし ⑤●レモンゼリー ★マスカットゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④にぼし ⑥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もやし ●レモンかじゅう ★ぶどうかじゅう	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②あぶら ハヤシルウ 【小麦】 ③ごまあぶら ●★さとう ●こなあめ ★みずあめ	●639 ●23.9 ★643 ★23.1
12	木	①ごはん ②マーボーなす ③チャブチェ ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいずミート みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ピーマン ③チンゲンサイ	②③たまねぎ ②なす しょうが にんにく ④パインアップル(缶)	①ごはん ②③さとう ②でんぶん ③はるさめ	②③あぶら ③ごまあぶら オイスターソース	595 20.1
13	金	①きなこあげパン ②ツナいりキャベツソテー ③ようふうスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ②まぐろ	④ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん	②キャベツ ③セロリ たまねぎ	①パン【大豆】 さとう ③じゃがいも	①②あぶら	590 23.1

・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。

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

5	日	減塩和風ドレッシング	食用植物油 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 きのかえき 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
12	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

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)
			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)		たんぱく質(g)
			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
16	月	れんこんいりそぼろどん ①ごはん ②れんこんいりとりそぼろ ③あおなのおかかいため ④いろどりやさいのすましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③かつおぶし	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こまつな ④みつば	②しょうが れんこん ③キャベツ ④たまねぎ えのきたけ	①ごはん ②さとう ②④でんぶん ④ふ	②あぶら ③ごまあぶら	534 22.5
省塩		省塩給食							
17	火	①ごはん ②いわしのうめに ③あつあげのごもくに ④えだまめ ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ③あつあげ ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②ばいにく ③たまねぎ キャベツ しょうが ④えだまめ	①ごはん ②③さとう でんぶん	③あぶら ごまあぶら	610 29.2
18	水	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③ツナじゃが ④つぼづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	②しょうが にんにく ③たまねぎ ④だいこん	①ごはん ②③④さとう ③じゃがいも	③あぶら	571 24.5
		②こんにやく							
19	木	あつあげカレーライス ①むぎごはん ②あつあげカレシチュー ③まいたけいりほうれんそうソテー ④こしのルピー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③ほうれんそう ④トマト (こしのルピー)	②にんにく しょうが たまねぎ ③まいたけ キャベツ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②③あぶら ②カレールウ 【小麦 りんご】	600 19.5
福いいネ！ランチ		ふるさと給食の日							
20	金	①ごはん ②ぶりにいりあげぎょうざ ③チンジャオロースー ④ちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶり 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	②たまねぎ ②③しょうが にんにく ③たけのこ ②④キャベツ ④もやし	①ごはん ②③でんぶん ②さとう こめこ	②③あぶら ③オイスターソース ②④ごまあぶら	557 22.3
23	月	①ごはん ②じゃがいものそぼろに ③こまつなのごまあぶらいため ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	④しらすばし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが ③キャベツ	①ごはん 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	577 23.5
24	火	①ごはん ②ぶたにくとごぼうのいためもの ③にゅうめんじる ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく さつまあげ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②いんげん	②ごぼう ③えのきたけ たまねぎ ④きゅうり なす 【小麦 大豆】 ③ねぎ	①ごはん ②さとう ③そうめん	②あぶら ②④ごま	503 19.4
25	水	①ごはん ②やさしいゅうまい ③にぼしとだいのあげに ④みそはるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ②④ぶたにく ③だいず ④みそ	③にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ②ほうれんそう	②④たまねぎ しょうが ②とうもろこし ④キャベツ にんにく ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ パンこ【大豆】 みずあめ ②③さとう でんぶん ④はるさめ	②ラード ③④あぶら ④ごま	620 24.5
26	木	ピビンバ ①むぎごはん ②にくいため ③ナムル ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ほうれんそう ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④だいこん たまねぎ	①ごはん おおむぎ ②③さとう	②③ごま ②あぶら ②③ごまあぶら	534 22.7
27	金	①ごはん ②かますミンチフライ ③ゆでキャベツ ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②かます ④とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	④かぼちゃ にんじん	③キャベツ ④みやましめじ ②④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②パンこ でんぶん さとう	②あぶら ラード	564 22.8
30	月	①わかめごはん ②とりにくのケチャップに ③フライドポテト 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	①わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ④にんじん パセリ	②④たまねぎ ④だいこん みやましめじ	①ごはん ①②さとう ②③でんぶん ③じゃがいも	②③あぶら	562 21.3

◎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

