

れいわ7ねん 8・9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
8月27日 水	①ごはん ②ぶたにくのさっぱりいため ③とうふのすましじる ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③とうふ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ③こまつな にんじん	②③たまねぎ	①ごはん ②④さとう ④みずあめ	②あぶら	517 24.2
28日 木	①ナン ②キーマカレー ③やさしいソテー 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	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん トマト ③ほうれんそう	②にんにく しょうが たまねぎ ③とうもろこし キャベツ ④パインアップル(缶)	①ナン 【小麦】 ②こむぎこ	②あぶら ②カレールウ 【小麦 りんご】	525 25.6
29日 金	にしよくどん ①ごはん ②ツナのいりに ③いりたまご ④あげとなすのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②まぐろ ③たまご ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②しょうが たまねぎ ④なす	①ごはん ②③さとう ④じゃがいも	②③あぶら ③だいずあぶら	594 26.1
9月1日 月	①むぎごはん ②とりにくとかぼちゃのしおこうじに ③きりぼしだいこんのチャプチェ ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ いんげん ②③にんじん ③にら	②しょうが ②③たまねぎ ③きりぼしだいこん	①ごはん おおむぎ ②しおこうじ ②③④さとう	②③あぶら ③オイスターソース ごまあぶら	593 22.9
2日 火	①ごはん ②にくだんご ③チンゲンサイのドレッシングいため (◆ノンエッグドレッシング) ④みそワタンスープ(●ワタン) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく 【大豆 ごま】 ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ねぎ	②●たまねぎ ③キャベツ ④もやし にんにく しょうが	①ごはん ②パンこ さとう ●こむぎこ	◆ノンエッグ ドレッシング 【大豆】 ②③④あぶら	497 18.3
3日 水	①ごはん ②ぶたにくのこうみソースいため ③くきわかめのきんぴら ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②しょうが レモンかじゅう ②④たまねぎ ③たけのこ ②ねぎ	①ごはん ③さとう ④ふ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	528 24.0 ③こんにやく
4日 木	①ごはん ②いわしのうめに ③ぶたにくとあげのみそいため ④みかんとゼリー(●りんごゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ③ぶたにく あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	②ばいにく にんにく ②③しょうが ③たまねぎ キャベツ ④みかん(缶) ●りんごかじゅう	①ごはん ②でんぶん ②③●さとう	③あぶら	643 29.2
5日 金	れんこんいりそばろどん ①むぎごはん ②れんこんいりとりそばろ ③きんときまめのあまに ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③きんときまめ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ④ねぎ	②しょうが れんこん ④だいこん ごぼう	①ごはん おおむぎ ②でんぶん ②③さとう	②あぶら ④ごまあぶら	602 25.8
8日 月	①ごはん ②ブリブリこんにやくちゅうかいため ③だいがくいも ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④あぶらあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②チンゲンサイ ②④にんじん ④ねぎ	②しょうが にんにく ④だいこん	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ③さつまいも みずあめ	②ごまあぶら ②③あぶら	653 23.3 ②こんにやく
9日 火	①ごはん ②ハッシュドポークシチュー ③キャベツとエリンギのいためもの ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②トマト(缶) パセリ トマトピューレ	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ	①ごはん ④さとう	②③あぶら ②ハヤシルウ 【小麦】	576 23.3
10日 水	①ごはん ②かわりチンジャオロースー ③はるさめスープ ④フルーツあんんにん(●あんんにんゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ●とうにゅう	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン きバブリカ ②③にんじん ③チンゲンサイ	②たけのこ もやし にんにく しょうが ③たまねぎ みやましめじ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②でんぶん ③はるさめ ●さとう	②あぶら オイスターソース ③ごまあぶら	514 18.3
11日 木	①ごはん ②とうふのごもくに ③あおなとくきわかめのいためもの ④きゅうりつけ ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ぶたにく	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ④ねぎ	②もやし しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④きゅうり なす 【小麦 大豆】	①ごはん ②さとう でんぶん	②あぶら ③ごまあぶら ④ごま	525 21.3
12日 金	①コッペパン ②やきそば(●やきそばめん) ③たまごいりちゅうかスープ ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン たまご	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ③にら ④トマト	②キャベツ ③はくさい しいたけ	①パン【大豆】 ②やきそばめん 【小麦 豚肉 大豆 りんご ゼラチン】 ③でんぶん	②あぶら	546 24.8

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	
15	月	けいろうのひ								
16	火	①おぎごはん ②あげどりのレモンふうみ 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 ③ピーマン ④パピカ	②レモンかじゅう ④たまねぎ しめじ ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②こめこ ②③さとう	②③あぶら	604 25.8 ③こんにやく	
17	水	①カレーピラフ ②プレーンオムレツ ③にんじんとピーマンのカラフルいため ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	①とりにく ②たまご【鶏肉】 ③あぶらあげ かつおぶし ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん ③ピーマン ④パピカ	①④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②でんぶん さとう	①②③あぶら ②だいずあぶら ③ごま	559 23.0	
18	木	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③キャベツとあおなごまあぶらいため ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ②ねぎ	②たまねぎ えのきたけ ③キャベツ	①ごはん ②ふ ②④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら	528 21.5 ②こんにやく	
19	金	①ごはん ②しいらのなんばんづけ ③きりぼしだいこんとこまつなごまいりに ④すましじる ⑤さつまいもクリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう	②しいら ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤しろいんげんまめ 地場産プラスワン給食	⑥ぎゅうにゅう	②あかパプリカ ③こまつな ③④にんじん ④みつば	②④たまねぎ ③きりぼしだいこん	①ごはん ②でんぶん ②③⑤さとう ④ふ ⑤さつまいも もちこ みずあめ	②あぶら ③ごま ごまあぶら ⑤ホイップクリーム 【大豆 乳】	613 28.1	
22	月	①ごはん ②ホイコーロー ③しるビーフン ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ③にんじん ③ねぎ	②キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ③もやし たけのこ ほししいたけ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②さとう ③ビーフン	②あぶら ③ごまあぶら	543 20.6	
23	火	しゅうぶんのひ								
24	水	①ごはん ②さばのみそに ③こまつなのびたし ④ぼっかけじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③キャベツ ④だいこん	①ごはん ②さとう		580 27.0 ④こんにやく	
25	木	①ごはん ②きびなごのカリカリフライ ③かんぴょうのいために ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②きびなご ③ぶたにく あぶらあげ ④とうふ かまぼこ 【小麦 大豆】	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④ねぎ	②しょうが ③かんぴょう たけのこ ④たまねぎ	①ごはん ②じゃがいも でんぶん みずあめ げんまいこ こめこ ②③さとう	②③あぶら	565 26.7	
26	金	①ごはん ②にくいため ③ナムル ④やさしいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④ベーコン しろいんげんまめ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ セロリ	①ごはん ②③さとう ④じゃがいも	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	552 24.4	
29	月	①ごはん ②カレーシチュー 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あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり	①ごはん ②じゃがいも ④さとう	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●コールスロードレッシング	597 21.3	
30	火	①ごはん ②あじフライ ③きりぼしだいこんのふくめに ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう	②あじ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とりにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	③きりぼしだいこん ④はくさい しょうが	①ごはん ②パンこ こむぎこ ③さとう ④さつまいも	②あぶら	592 24.2	

・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・かき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

1・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
2日	ノンエッグドレッシング	食用植物油 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でんぶ、キサンタンガム) 調味料(有機酸等) 香辛料抽出物【大豆】
29日	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、加工でんぶ) 乳化剤 香辛料抽出物 香料



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー558kcal たんぱく質24.5g 脂質17.7g 炭水化物81.3g 食塩相当量2.3g