れいわ８ねん １１がつ　こんだてよていひょう

美山小学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき あか（おもに体を作るもとになる） 魚・肉・卵・大豆	 牛乳乳製品・小魚	 みどり（おもに体の調子を整えるもとになる） 緑黄色野菜	 その他の野菜・果物	 き（おもにエネルギーのもとになる） 米・パン・麺・いも・砂糖	 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
2	月	あきのカレーライス 〔①むぎごはん ②あきのカレーシチュー〕 ③キャベツとこまつなのソテー ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも さつまいも	②カレールウ 【小麦　りんご】 ②③あぶら	617 23.2
3	火	ぶんかのひ							
4	水	①ごはん ②ぶたにくとビーフンのいためもの ③とうふとにらのちゅうかスープ ④きっかみかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③とうふ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③にら	②キャベツ ②③たまねぎ ④みかん	①ごはん ②ビーフン	②あぶら ③ごまあぶら	534 20.7
5	木	①ごはん ②ちゅうあげとじゃがいものにもの ③こまつなともやしのいためもの ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく さつまあげ 【小麦 大豆】 あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③こまつな	③もやし ④きゅうり なす	①ごはん ②じゃがいも さとう	②③あぶら ④ごま	580 23.4 ②こんにゃく
6	金	①コッペパン ②とりにくのケチャップに ③だいこんサラダ （●うららドレッシング） ④とみつきんときのクリームポタージュ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン	④チーズ ④⑤ぎゅうにゅう	②トマト（缶） ③にんじん	②④たまねぎ ③だいこん とうもろこし	①パン 【大豆】 ②さとう でんぷん ④さつまいも	②④あぶら ●うららドレッシング 【ごま】 ④クリームポタージュのもと 【小麦 乳 大豆 豚肉】	657 27.1
9	月	①ごはん ②とりにくのからあげ ③ひじきのいために ④すましじる 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	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	④たまねぎ	①ごはん ②でんぷん ③さとう	②③あぶら	596 28.8 ③こんにゃく
10	火	①ごはん ②にくだんごのあまずあんからめ ③スパゲッティいりやさいソテー ④さつまいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく 【大豆 ごま】 ③ベーコン ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ④にんじん ④ねぎ	②③たまねぎ ③キャベツ ④だいこん	①ごはん ②パンこ さとう ③スパゲッティ ④さつまいも ふ	②③あぶら	546 19.0
11	水	①むぎごはん ②あつあげのチリソースに ③あおなとキャベツのごまあぶらいため ④ワンタンスープ（●ワンタン） ⑤ぎゅうにゅう 鉄たっぷり給食の日	②あつあげ ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④にら	②にんにく しょうが ②④●たまねぎ ③キャベツ ④はくさい きくらげ	①ごはん おおむぎ ②さとう でんぷん ●こむぎこ	②あぶら ③ごまあぶら	548 20.0
12	木	①ごはん ②さといものそぼろに ③はくさいのにびたし ④きっかみかん ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②しょうが たまねぎ ③はくさい ④みかん	①ごはん ②さといも さとう	②あぶら	537 19.9 ②こんにゃく
13	金	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③はるさめのごまずあえ ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④あぶらあげ みそ	④わかめ 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 ④だいこん	①ごはん ③はるさめ さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	558 23.7

・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。

◎ドレッシング等の成分　【　　】はアレルゲンです

6 日	クリームポタージュのもと	小麦粉　ホエイパウダー　食用精製加工油脂　コーンスターチ　ぶどう糖　脱脂粉乳　食塩　砂糖 酵母エキスパウダー　たん白加水分解物　全粉乳　野菜パウダー　粉末植物油脂　香辛料　ポークエキスパウダー 増粘剤（加工でん粉）　調味料（アミノ酸等）　香辛料抽出物　カロテン色素　【小麦 乳 大豆 豚肉】
	うららドレッシング	しょうゆ　砂糖　穀物酢　ごま油　梅干し　らっきょう酢漬け　【ごま】
20 日	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　たん白加水分解物　醸造酢　還元水あめ　発酵調味料 オニオンフレーク　かつおぶしエキス　おろしにんにく　酵母エキスパウダー　魚醤　酵母エキス きのこエキス　赤ピーマン　おろししょうが　こしょう　増粘剤　香料　香辛料抽出物

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になる）		みどり （おもに体の調子を整えるもとになる）		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	その他の食べ物
16	月	①ごはん ②はるまき ③ホイコーロー ④ちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②だいずこ ②③ぶたにく ③みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③④にんじん ③ピーマン ④こまつな	②④たまねぎ ②③キャベツ しょうが ③にんにく ④はくさい ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん こむぎこ みずあめ はるさめ とうもろこしこ ②③さとう	②ラード ②③あぶら ④ごまあぶら	559 19.6
17	火	①ごはん ②にこみハンバーグ ③やさいスープ ④パインアップル（かんづめ） ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②③たまねぎ ③キャベツ ④パインアップル（缶）	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう ③じゃがいも		580 20.1
18	水	①ごはん ②ししゃものてんぷら ③こまつなのにびたし ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう 歯(ハ)ッピー給食の日	②ししゃも ③あぶらあげ ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ④ねぎ	③はくさい ④だいこん	①ごはん ②でんぷん こむぎこ ④ふ	②あぶら	586 25.3
19	木	れんこんいりそぼろどん （①むぎごはん ②れんこんいりとりそぼろ） ③ぐだくさんすましじる ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③ねぎ	②れんこん しょうが ③だいこん ごぼう しいたけ ④りんご	①ごはん おおむぎ ②さとう でんぷん	②あぶら	560 21.8 ③こんにゃく
20	金	①ごはん ②プレーンオムレツ ③グリーンサラダ （●げんえんわふうドレッシング） ④こしのルビーとまるむぎのミネストローネ ⑤ぎゅうにゅう	②たまご ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④トマト （こしのルビー）	③キャベツ きゅうり ④たまねぎ セロリ にんにく	①ごはん ④おおむぎ じゃがいも	②だいずあぶら ②④あぶら ●げんえんわふう ドレッシング	562 19.5
23	月	★23日(月)～30日(月)は給食週間です！	きんろうかんしゃのひ						
24	火	①ごはん ②さばのふくいうめじょうゆに ③おあえ ④のっぺいじる ⑤ぎゅうにゅう 地場産和食給食	②さば ③みそ	⑤ぎゅうにゅう	②しそ ③だいこんば ④にんじん ④ねぎ	②うめ ④だいこん みやましめじ	①ごはん ②さとう ④さといも でんぷん	③ごま ごまあぶら	555 23.7 ④こんにゃく
25	水	①ごはん ②だいずとあまえびのあげに ③ぶたにくとやさいのソテー ④くずりゅうまいたけのみそしる ⑤きなこクリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう ふるさと給食の日 地場産プラスワン給食	②だいず あまえび ③ぶたにく ④あぶらあげ みそ ⑤きなこ とうにゅうクリーム 【大豆】	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	③もやし キャベツ ④だいこん まいたけ えのきたけ	①ごはん ②⑤でんぷん さとう ⑤もちこ	②③⑤あぶら	628 28.0
26	木	①うちまめいりカレーピラフ ②ツナとやさいのいためもの ③えちぜんみずなのスープ ④ゼリーとみかん （●りんごゼリー） ⑤ぎゅうにゅう 地場産洋食給食	①とりにく うちまめ ②まぐろ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③えちぜんみずな にんじん	①③たまねぎ ②キャベツ とうもろこし ③もやし ④みかん（缶） ●りんごかじゅう	①ごはん ●さとう	①②あぶら	529 19.9
27	金	ディノケールいりぶたどん （①むぎごはん ②ディノケールいりぶたにくいため） ③キャラメルポテト ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう 福いいネ！ランチ	②ぶたにく	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ディノケール ④にんじん ④ねぎ	②しょうが にんにく レモンかじゅう ②④たまねぎ ④もやし	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ③さつまいも さとう	②ごまあぶら ごま ③あぶら バター	617 21.0
30	月	がくしゅうはっぴょうかいのふりかえやすみ							

◎今月の主な平均栄養価　エネルギー577kcal　たんぱく質22.2g　脂質16.7g　炭水化物89.5g　食塩相当量2.0g

