

れいわ8ねん 2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		その他の 食べ物
2	月	①ごはん ②ぶたにくとだいこんのもの ③わかめのさつとに ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②だいこん しょうが ④パインアップル(缶)	①ごはん ②さとう	②あぶら	528 20.6	②こんにゃく
3	火	①ごはん ②いわしのかつおに ③ごまあえ ④みそしる ⑤せつぶんまめ ⑥ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ④みそ ⑤だいず	⑥ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ③もやし ④だいこん はくさい	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	③ごま	544 25.8	
4	水	①ごはん ②れんこんいりみそミンチカツ ③ちゅうかあえ ④ビーフンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく みそ ②④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ④ねぎ	②たまねぎ れんこん ③はくさい とうもろこし ④もやし	①ごはん ②パンこ ②③さとう ④ビーフン	②あぶら ③ごまあぶら	562 19.2	
5	木	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③ひじきのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●たれ【鯖】 ③ちくわ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう みそ	③④にんじん ④ねぎ	④はくさい えのきたけ	①ごはん ③さとう ④じゃがいも	③あぶら ごま	559 23.4	③こんにゃく
6	金	①ごはん ②こにしめ ③こまつなのごまあぶらいため ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ③さつまあげ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②だいこん ほしいたけ ③キャベツ ④きゅうり なす	①ごはん ②さといも さとう	③ごまあぶら ④ごま	513 18.9	②こんにゃく
9	月	①ごはん ②しいらのコロコロあげ ③ベーコンともやしのいためもの ④のっぺいじる ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③ベーコン ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	③もやし ④だいこん ごぼう しいたけ	①ごはん ②さとう ②④でんぶん ④さといも	②③あぶら	560 26.5	④こんにゃく
10	火	①むぎごはん ②だいずとにぼしのあげに ③にびたし ④とうにゅうちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ④とりにく とうふ とうにゅう みそ	②にぼし ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③キャベツ ④はくさい しょうが	①ごはん おおむぎ ②さとう でんぶん	②あぶら	575 25.6	
11	水	けんこくきねんのひ								
12	木	①むぎごはん ②じゃがいものとりそばろに ③チンゲンサイいりやさしいため ④しそひじき ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	④ひじき かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ しょうが ③キャベツ ④しそのみ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	②③あぶら ④だいずあぶら	583 21.4	
13	金	①きなこあげパン ②ウインナーいりやさしいソテー(●ウインナー) ③はくさいスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ●とりにく ③ぶたにく	④ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん	②みやましめじ キャベツ ③はくさい	①パン【大豆】 ①●さとう ●みずあめ でんぶん ③はるさめ	①②あぶら ③ごまあぶら	562 22.3	

- ・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。

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) 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	
16	月	①ごはん ②さばのみそに ③にびたし ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③はくさい ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②さとう		546 25.1
17	火	①おぎごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③もやしナムル ④ワンドンスープ(●ワンドン) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	②しょうがにんにく ②●たまねぎ ③もやし ④はくさい	①ごはん おおむぎ ③さとう ●こむぎこ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	523 21.1
18	水	①ごはん ②とうふのごもくに ③じゃがいものきんぴら ④つぼづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ぶたにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②もやし たまねぎ しょうが ④だいこん ②ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③④さとう ③じゃがいも	②ごまあぶら ②③あぶら	574 22.8
19	木	①ごはん ②にこみハンバーグ ③こふきいも ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②パンこ でんぶん さとう ③じゃがいも		588 21.1
20	金	うちまめいりハヤシライス 〔 ①ごはん ②うちまめいりハヤシシチュー 〕 ③ぶりミンチカレーフライ ④ディノケールソテー ⑤さつまいもプリン 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うちまめ ぶたにく ③ぶり ⑤とうにゅう	⑥ぎゅうにゅう	②トマトピューレー ②④にんじん ④カーボロネロ (ディノケール)	②たまねぎにんにく ④キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ③パンこ でんぶん ⑤さつまいも さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③④あぶら	767 27.8
23	月	てんのうたんじょうび							
24	火	①ごはん ②ポークコロッケ ③こうやどうふのすきやきに ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②③たまねぎ ③えのきたけ ④りんご ③ねぎ	①ごはん ②じゃがいも パンこ【大豆】 でんぶん こむぎこ みずあめ とうもろこし ②③さとう	②ラード ②③あぶら	638 21.1 ③こんにゃく
25	水	ふゆやさいのカレーライス 〔 ①むぎごはん ②ふゆやさいのカレシチュー 〕 ③あおなソテー ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③こまつな ④しそのは	②たまねぎにんにく ②④だいこん しょうが ③キャベツ ④なす きゅうり れんこん なたまめ	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	569 20.1
26	木	①ごはん ②にくだんご ③ツナとキャベツのソテー ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく 【ごま 大豆】 ③まぐろ ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②パンこ さとう ④じゃがいも	②③あぶら	546 21.9
27	金	①ごはん ②あつやきたまご ③だいこんサラダ (●うららのドレッシング) ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②たまご 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③だいこん キャベツ ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん さとう ④じゃがいも	②あぶら だいずあぶら ●うららの ドレッシング 【ごま】	529 21.0

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

5 日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】	
27 日	うらののドレッシング	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】	

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー570kcal たんぱく質22.5g 脂質16.6g 炭水化物88.2g 食塩相当量2.2g