

れいわ8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) たんぱく質(g) その他の食べ物
		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	
1月	①ごはん ②ポークしゅうまい ③チャプチェ ④もやしのちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん	②しょうが ②③たまねぎ ③たけのこ ④キャベツ もやし しいたけ	①ごはん ②こむぎこ パンこ どんぶん みずあめ ②③さとう ③はるさめ	③あぶら ごまあぶら オイスターソース	537 21.1
2火	①おぎごはん ②とりにくとさつまいものあげに ③キャベツとじゃこのいためもの ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう <small>石塚左玄 まるごと給食</small>	②とりにく ④うちまめ みそ	③ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③キャベツ レモンかじゅう ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②さつまいも こめこ さとう	②③あぶら	646 23.8
3水	①ごはん ②さばのみそに ③きりぼしだいこんのいために ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③あぶらあげ ④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん	②しょうが ③きりぼしだいこん ④たまねぎ	①ごはん ②③さとう	③ごまあぶら	586 26.1
4木	①ごはん ②あつやきたまご ③じゃがいものしおこうじに ④にびたし ⑤ぎゅうにゅう	②たまご 【小麦】 ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ しょうが えだまめ ④はくさい	①ごはん ②どんぶん ②③さとう ③じゃがいも しおこうじ	②だいずあぶら ②③あぶら	617 28.4
5金	①ごはん ②とりにくとだいずのトマトに ③こまつなもやしのソテー ④やさいとまるむぎのスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく だいず ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ③こまつな ④にんじん チンゲンサイ	②④たまねぎ ③もやし ④セロリ	①ごはん ②さとう ④おおむぎ	③あぶら	512 25.2
8月	①ごはん ②さばのカレーに ③くきわかめのきんぴら ④みそじる ⑤ぎゅうにゅう <small>歯(ハッピー) 給食の日</small>	②さば かいエキス ③ぶたにく ④みそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②トマト ③④にんじん	②はくとうビューレー にんにく しょうが ばいにく ③たけのこ ④たまねぎ みやましめじ ④ねぎ	①ごはん ②みずあめ ②③さとう ④さつまいも	②あぶら ③ごまあぶら ごま ③こんにやく	584 25.8
9火	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ナムル ④もずくスープ ⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ	④もずく ⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが にんにく ②④たまねぎ ③もやし	①ごはん ③さとう	②あぶら ③ごまあぶら ごま	606 27.5
10水	チキンとなすのカレーライス (①おぎごはん ②チキンとなすのカレーシチュー) ③こまつなのいためもの 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にんじん ③こまつな	②たまねぎ なす にんにく しょうが ③キャベツ	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	587 22.0
11木	①ごはん ②けんさんポークコロッケ ③ぶたにくとごぼうのいためもの ④にゅうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②④たまねぎ ③ごぼう ④えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②じゃがいも こむぎこ パンこ どんぶん ②③さとう ④そうめん	②③あぶら ③ごま	620 23.0
12金	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 <small>鉄たっぷり 給食の日</small>	②いわし ③ぶたにく あつあげ	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 てんぷん	③あぶら ごまあぶら	613 29.0

・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・かにか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日 16日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぷん 水
24日	香りごまドレッシング	食用植物油 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香料【ごま】

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー582kcal たんぱく質24.7g 脂質16.9g 炭水化物88.7g 食塩相当量2.0g

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) その他の 食べ物
			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	
15	月	①ごはん ②とりにくのからあげ ③あおなのおかかいため ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③かつおぶし ④ベーコン	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④にら	③キャベツ ④だいこん たまねぎ	①ごはん ②でんぷん	②③あぶら	567 26.8
16	火	①ごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③チンジャオロースー ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④みつば	③たけのこ しょうが にんにく ④たまねぎ えのきたけ	①ごはん ②さとう ③でんぷん ④ふ	③あぶら オイスターソース	561 27.1
17	水	あつあげのカレーあんかけどん ①むぎごはん ②あつあげのカレーあんかけ ③まいたけのしおこうじいため ④やさいのみそじる ⑤はぶたえもち ⑥ぎゅうにゅう 福いいネ! ランチ ふるさと 給食の日	②ぶたにく あつあげ ④みそ	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ②たまねぎ しょうが ③キャベツ まいたけ ④だいこん はくさい ②④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ③しおこうじ ④さつまいも ⑤さとう もちごめ みずあめ	②ごまあぶら ②③⑤あぶら ⑤だいずあぶら	637 24.8	
18	木	れんこんいりそぼろどん ①ごはん ②れんこんいりそぼろ ③チンゲンサイのいたためもの 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チンゲンサイ ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが れんこん ③キャベツ ④だいこん ごぼう	①ごはん ②さとう でんぷん	②③あぶら ④ごまあぶら ④こんにやく	544 22.9
19	金	①きなこあげパン ②ぶたにくとやさいのソテー ③にくだんごのスープ (●にくだんご) ④ぎゅうにゅう	①きなこ ②●ぶたにく ●とりにく	④ぎゅうにゅう	②③にんじん ③チンゲンサイ にら	②もやし キャベツ ③●たまねぎ	①パン【大豆】 さとう ●でんぷん みずあめ	①②あぶら ③ごまあぶら ●だいずあぶら	593 26.5
22	月	①ごはん ②さばミンチフライ ③キャベツのソテー ④みそじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば アンチョビ ③ベーコン ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ④かぼちゃ にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ ④えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②パンこ さとう こぎこ でんぷん	②ラード ②③あぶら	628 24.8
23	火	①むぎごはん ②にくじゃが ③ひじきとちまめのいために ④こしのルビー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ④こしのルビー	②たまねぎ ③れんこん	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも ②③さとう	②③あぶら ③ごま ②こんにやく	617 23.7
24	水	①ごはん ②ぶたにくのこうみソースいため ③キャベツときゅうりのサラダ (●かおりごまドレッシング) ④みそじる 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しょうが レモンかじゅう ②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④だいこん みやましめじ ②ねぎ	①ごはん	②あぶら ●かおりごま ドレッシング 【ごま】	559 24.9	
25	木	①ごはん ②とりにくとやさいのケチャップに ③こふきいも ④やさいのスープ ⑤★ひゅうがなつみかんゼリー ■サイダーふうゼリー ⑥ぎゅうにゅう 選択給食 (ゼリー)	②とりにく ④ベーコン	⑥ぎゅうにゅう	②ピーマン ④にんじん	②④たまねぎ ④キャベツ セロリ ★ひゅうがなつ かじゅう ■レモンかじゅう	①ごはん ②でんぷん ②★■さとう ③じゃがいも ★みずあめ	②あぶら ★552 ★23.4 ■543 ■23.4 ★こんにやくこ	
26	金	①ごはん ②こうやどうふのすきやきに ③こまつなごまあぶらいため ④こぎかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ	④しらすぼし 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 ③キャベツ ②ねぎ	①ごはん ②④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら ②こんにやく	569 23.8
29	月	①ゆかりごはん ②とりにくとじゃがいものにももの ③ツナとこまつなのソテー ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	①しそ ②にんじん いんげん ③こまつな ④トマト	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ①②さとう ②じゃがいも	③あぶら	556 23.8
30	火	①ごはん ②マーボーなす ③もやしとにらのソテー ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ピーマン ③にら	②なす たまねぎ しょうが にんにく ③もやし きくらげ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②さとう でんぷん	②あぶら ③ごまあぶら	556 20.1