

# れいわ7ねん 11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
3	月	ぶんかのひ							
4	火	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③くきわかめのきんぴら ④かぶのみそしる ⑤こんぶふりかけ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④みそ	③くきわかめ ⑤こんぶ のり あおのり ⑥ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが にんにく ③たけのこ ④かぶ たまねぎ えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ②③⑤さとう	③ごまあぶら ③⑤ごま	538 25.0 ②こんにやく
5	水	①ごはん ②こうやどうふのたまごとじ ③になます ④こごかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく こおりどうふ たまご ③うちまめ あぶらあげ	④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ きくらげ ③だいこん	①ごはん ②じゃがいも ②③④さとう ④みずあめ	③ごまあぶら	611 28.6
6	木	①ごはん ②とびうおフライ ③あおないため ④じゃがいもとはくさいのスープに ⑤ぎゅうにゅう	②とびうお ③ベーコン ④とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③キャベツ ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②パンこ でんぷん ④じゃがいも	②③④あぶら	609 24.3
7	金	①ごはん ②マーボーどうふ ③ナムル ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう 鉄たっぶり 給食の日	②ぶたにく どうふ みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③ほうれんそう ②ねぎ	②たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ③もやし	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	565 25.7
10	月	①ごはん ②ししゃもてんぷら ③こまつなのびたし ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう 歯(ハッピー) 給食の日	②ししゃも ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	③はくさい ④たまねぎ しょうが	①ごはん ②こむぎこ でんぷん ④さつまいも	②あぶら	591 22.3
11	火	①むぎごはん ②ぶたにくとちゅうあげのみそいため ③ワナンスープ(●ワナタン) ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③えちぜんみずな	②しょうが ②③●たまねぎ ③もやし ④パインアップル(缶)	①ごはん おおむぎ ②さとう ●こむぎこ	②あぶら	556 21.1
12	水	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③ぶたにくとれんこんのいためもの ④むぎとろめんじる(◆むぎとろめん) ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●たれ【鯖】 ③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	③れんこん ④たまねぎ ほししいたけ ④ねぎ	①ごはん ③さとう ◆こむぎこ おおむぎこ やまいもこ	③あぶら ごま	563 25.2
13	木	①ごはん ②あつやきたまご ③さといものにも ④はくさいのにびたし ⑤ぎゅうにゅう 県産小麦「ふくこむぎ」を使ったコッペパンです。	②たまご ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②でんぷん 【小麦】 ②③さとう ③さといも	②だいずあぶら ②③あぶら	596 24.8 ③こんにやく
14	金	①けんさんこむぎコッペパン ②とりにくとだいのトマトに ③だいこんサラダ(●あおじそドレッシング) ④ようふうスープ ⑤マーシャルピーンズ ⑥ぎゅうにゅう	②だいず とりにく ④ベーコン	⑥ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ④にんじん	②④たまねぎ ③だいこん きゅうり ④はくさい	①パン【大豆】 ②さとう	②あぶら ●あおじそ ドレッシング 【大豆】 ⑤マーシャルピーンズ 【大豆 乳】	608 27.8

- ・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

12	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】
14	日	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物 水【大豆】
14	日	マーシャルピーンズ	食用油脂(大豆油、パーム油、コーン油、パーム核油、植物レシチン) 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物レシチン 香料【大豆 乳】
21	日	うららのドレッシング	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】

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)		その他の 食べ物	
			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		
17	月	①ごはん ②ふくいコロッケ ③ぎゅうにくいため ④いなかじる ⑤みかん ⑥ぎゅうにゅう <div>地場産 ブラスワン給食</div>	②ぶたにく ③ぎゅうにく ④うちまめ あぶらあげ みそ	⑥ぎゅうにゅう	②こまつな ④にんじん	②③たまねぎ ④だいこん ⑤みかん ④ねぎ	①ごはん ②じゃがいも パンこ ③さとう ④さつまいも	②③あぶら	685 27.1	
18	火	①ごはん ②ハンバーグのまいたけソースかけ ③もやしとコーンのソテー ④ふくいトマトのミネストローネ ⑤ぎゅうにゅう <div>地場産 洋食給食</div>	②ぶたにく ②④とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん トマト	②しょうが まいたけ ②④たまねぎ ③もやし とうもろこし ④セロリ にんにく	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう ④じゃがいも	③④あぶら	590 23.6	
19	水	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みそしる ④ゼリーいりフルーツミックス (●りんごゼリー) ⑤ぎゅうにゅう <div>地場産 和食給食</div>	②ぶたにく ③あぶらあげ みそ	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②カーボロネロ (ディノケール) ③にんじん	②しょうが にんにく レモンかじゅう ②③たまねぎ ④パイナップル(缶) みかん(缶) ●りんごかじゅう ③ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ●さとう	②ごまあぶら ごま	627 26.4	
20	木	①ごはん ②ウインナー ③ツナとキャベツのソテー ④ふくいやさいのこめコシチュー ⑤ぎゅうにゅう <div>ふるさと 給食の日</div>	②とりにく ③まぐろ ④ベーコン	④チーズ ④⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ほうれんそう かぼちゃ	③キャベツ ④たまねぎ	①ごはん ②でんぷん こなあめ さとう ④さつまいも こめこ	②ラード ③あぶら	698 23.5	
21	金	①ごはん ②いわしのかばやき ③やさいのうららあえ (●うららのドレッシング) ④ぼっかけじる ⑤ぎゅうにゅう <div>福井いね！ ランチ</div>	②いわし ④あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③もやし ④ごぼう だいこん	①ごはん ②でんぷん さとう	②あぶら ●うらら ドレッシング 【ごま】 ④こんにやく	533 21.7	
24	月	ふりかえきゅうじつ								
25	火	①ごはん ②だいこんのそぼろに ③チンゲンサイのいためもの ④きゅうりづけ ⑤こくとうピーンズ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤だいず	⑥ぎゅうにゅう	②いんげん にんじん ③チンゲンサイ	②だいこん しょうが ③キャベツ とうもろこし ④きゅうり なす 【小麦 大豆】	①ごはん ②さとう でんぷん ⑤くろざとう	②③あぶら ④ごま	546 22.3 ②こんにやく	
26	水	①ごはん ②しいらのコロコロあげ ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③ぶたにく みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④にら	③キャベツ しょうが にんにく ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	②③あぶら	581 31.2	
27	木	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キャベツとほうれんそうのソテー 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	②にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ みやましめじ しょうが にんにく ③キャベツ とうもろこし	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも さつまいも	②カレーウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	598 21.7	
28	金	①ごはん ②いわしのうめに ③だいずのごもくに ④キャベツのゆかりあえ ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ③だいず こおりどうふ ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④しそ	②ばいにく ③たまねぎ ④キャベツ きゅうり	①ごはん ②でんぷん ②③④さとう	③あぶら	616 31.7 ③こんにやく	

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー595kcal たんぱく質25.2g 脂質18.0g 炭水化物88.6g 食塩相当量2.1g

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン) 大麦 米粉 県産小麦コッペパン 大豆 麦とろ麺 豆腐 納豆 とびうおフライ  
しいら いわし ふくいコロッケ うらごしトマト うらごしかぼちゃ うららのドレッシング です。

