

# 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) たんぱく質(g)	
		あか		みどり		き			
		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		
3月		ぶんかのひ							
4火	①ごはん ②とりにくとこんにゃくのさっぱりに ③きくわかめのきんぴら 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 ④にんじん ⑤ぎゅうにゅう	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こんにゃく	
5水	①ごはん ②こうやどうふのたまごとじ ③になります ④こざかなつくだに 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 ③にんじん ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ きくらげ ③だいこん	①ごはん ②じやがいも 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じや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 ④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 でんぶん ④じやがいも	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	②ぶたにく とうふ 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 ④ねぎ	②たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ③もやし ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん 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ししゃものてんぶら ③こまつなのにびたし ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ④たまねぎ しょうが 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 でんぶん 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ワンタンスープ(●ワンタン) 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 ④ねぎ	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さといものにもの ④はくさいのにびたし ⑤ぎゅうにゅう	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でんぶん 【小麦】 ②③さとう ③さといも	②だいすあぶら ②③あぶら ③こんにゃく	596 24.8	
14金	①けんさんこむぎコッペパン ②とりにくとだいすのトマトに 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マーシャルビーンズ ⑥ぎゅうにゅう	②だいす 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 ⑤マーシャルビーンズ 【大豆 乳】	②あぶら ●あおじそ ドレッシング 【大豆】 ⑤マーシャルビーンズ 【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。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。

・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。

・「煮干し」は、えび・かにに混ざる漁法で採取しています。

・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。

◎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	マーシャルビーンズ	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となる)		みどり (おもに体の調子を整えるものとなる)		き (おもにエネルギーのものとなる)			
		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		
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  地場産 プラスワン給食	②ぶたにく ②③ぎゅうにく ④うちまめ あぶらあげ みそ	⑥ぎゅうにゅう  ④ねぎ	②こまつな ④にんじん	②③たまねぎ ④だいこん ⑤みかん	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  地場産 洋食給食	②ぶたにく ②④とりにく	⑤ぎゅうにゅう  ④ねぎ	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 ににく	①ごはん ②パンこ でんぶん 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  地場産 和食給食	②ぶたにく ③あぶらあげ みそ	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう  ④ねぎ	②カーポロネロ (ディノケール) ③にんじん	②しょうが ににく レモンかじゅう ②③たまねぎ ④パインアップル(缶) みかん(缶) ●りんごかじゅう	①ごはん おむぎ ②でんぶん ●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こシチュー ⑤ぎゅうにゅう  ふるさと 給食の日	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ねぎ	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でんぶん こなめ 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ばっかけじる ⑤ぎゅうにゅう  福いいね！ ランチ	②いわし ④あつあげ	⑤ぎゅうにゅう  ④ねぎ	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが ③もやし ④ごぼう だいこん	①ごはん ②でんぶん さとう	②あぶら ●うらら ドレッシング 【ごま】  ④こんにゃく	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こくとうビーンズ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤だいす	⑥ぎゅうにゅう  ④ねぎ	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 でんぶん ⑤くろさとう	②③あぶら ④ごま	546 22.3  ②こんにゃく	
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  ④ねぎ	③④にんじん ④にら	③キャベツ しょうが ににく ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②でんぶん 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  ④ねぎ	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 ににく ③キャベツ とうもろこし	①ごはん 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	598 21.7	
28 金	①ごはん ②いわしのうめに ③だいすのごもくに ④キャベツのゆかりあえ ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ③だいす こおりどうふ ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう  ④ねぎ	③にんじん いんげん ④しそ	②ぱいにく ③たまねぎ ④キャベツ きゅうり	①ごはん ②でんぶん ②③④さとう	③あぶら	616 31.7  ③こんにゃく	

◎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。



今日は、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 うらごしかばちや うららのドレッシング です。