

れいわ7ねん 12がつ

こんだてよていひょう

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	他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂		
1	月	(1)ごはん (2)にくだんごのあますあんからめ (3)はっぽうさい (4)ブロッコリー (5)ぎゅうにゅう	(2)とりにく 【大豆 ごま】 (3)ぶたにく	(5)ぎゅうにゅう 【大豆 ごま】 (4)ブロッコリー (5)ぎゅうにゅう	(3)にんじん ④ブロッコリー	(2)たまねぎ ③もやし はくさい しょうが	(1)ごはん ②さとう パンこ	(2)あぶら ③ごまあぶら でんぶん	522 20.5	
2	火	(1)ごはん (2)にぼしとだいすのあげに (3)こまつなのごまあぶらいため (4)かきたまじる (5)ぎゅうにゅう	(2)だいす ④たまご とうふ	(2)にぼし ⑤ぎゅうにゅう 【大豆 ごま】 (4)ねぎ	(3)こまつな ④にんじん	(3)キャベツ ④たまねぎ	(1)ごはん ②さとう ②④でんぶん	(2)あぶら ③ごまあぶら	569 24.6	
3	水	ツナそぼろどん 〔(1)ごはん (2)ツナのいりに (3)ごまあえ (4)さつまいものみそしる (5)ぎゅうにゅう〕	(2)まぐろ ④みそ	(5)ぎゅうにゅう 【大豆 ごま】 (4)ねぎ	(3)ほうれんそう ③④にんじん	(2)しょうが たまねぎ ③もやし ④だいこん はくさい	(1)ごはん ②③さとう ④さつまいも	(2)あぶら ③ごま	582 22.6	
4	木	(1)ごはん (2)しゃもでんぶら (3)ごぼうのとりみそいため (4)すまじる (5)ぎゅうにゅう	(2)ししゃも ③とりにく みそ ④わかめ	(5)ぎゅうにゅう 【大豆 ごま】 (4)ねぎ	(3)④にんじん	(3)ごぼう しょうが ④たまねぎ えのきたけ	(1)ごはん ②こむぎこ でんぶん ③さとう	(2)③あぶら ③こんにゃく	550 20.0	
5	金	保護者懇談会のため 給食はありません。								
8	月	(1)ごはん (2)おでん(●がんもどき) (3)ひじきとれんこんのいために (4)パインアップル(かんづめ) (5)ぎゅうにゅう	(2)ちくわ 【小麦 大豆】 ●とうふ ③ぶたにく	(3)ひじき ⑤ぎゅうにゅう 【大豆 ごま】 (4)ねぎ	●②③にんじん ④パインアップル(缶)	(2)だいこん ③れんこん ④レモンかじゅう	(1)ごはん ●でんぶん ②さといも ③さとう	(●あぶら ③ごまあぶら ②こんにゃく)	539 19.4	
9	火	(1)むぎごはん (2)いわしのかつおに (3)きりぼしとこまつなのごまいりに (4)とうふとわかめのみそしる (5)ぎゅうにゅう	(2)いわし かつおぶし ④とうふ みそ	(4)わかめ ⑤ぎゅうにゅう 【大豆 ごま】 (4)ねぎ	(3)こまつな ③④にんじん	(2)レモンかじゅう ③きりぼしだいこん ④たまねぎ	(1)ごはん おおむぎ ②でんぶん ②③さとう	(③ごま ごまあぶら ②こんにゃく)	549 23	
10	水	(1)ごはん (2)あつあげのオイスター・ソースいため (3)キャベツときゅうりのサラダ ●コールスロードレッシング) (4)はるさめスープ (5)ぎゅうにゅう	(2)ぶたにく あつあげ	(5)ぎゅうにゅう 【大豆 ごま】 (4)ねぎ	(2)④にんじん ④ねぎ	(2)しょうが にんにく ②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④もやし	(1)ごはん ②でんぶん ④はるさめ	(②あぶら オイスター・ソース ●コールスロー ドレッシング)	539 18.6	
11	木	(1)ごはん (2)ふゆのかおりシチュー (3)もやしとチンゲンサイのソテー (4)みかん (5)ぎゅうにゅう	(2)とりにく	(2)チーズ ②⑤ぎゅうにゅう 【大豆 ごま】 (3)チンゲンサイ	(2)にんじん ④ねぎ	(2)はくさい かぶ たまねぎ ③もやし ④みかん	(1)ごはん	(②クリーム ポタージュのもと 【小麦 大豆 豚肉 乳】 ②③あぶら)	545 19.4	
12	金	(1)コッペパン (2)さわらのフライ (3)カレーうどん (4)キャベツときのこのソテー (5)ぎゅうにゅう	(2)さわら だいすこ ③ぶたにく あぶらあげ	(5)ぎゅうにゅう 【大豆 ごま】 (3)ねぎ	(3)④にんじん ④ねぎ	(3)たまねぎ しょうが にんにく ④キャベツ みやましめじ ③ねぎ	(1)パン【大豆】 ②こむぎこ パンこ でんぶん さとう ③うどん	(②だいすあぶら ②③④あぶら ③カレールウ 【小麦 りんご】)	712 30.7	

・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。

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		
15	月	①ごはん ②あつやきたまご ③こうやどうふのすきやきに ④にびたし ⑤ぎゅうにゅう	②たまご ③ぶたにく こおりどうふ、 あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④はくさい	③たまねぎ ④はくさい ③ねぎ	①ごはん ②でんぶん【小麦】 ②③さとう ③じゃがいも	②だいすあぶら ②③あぶら ③こんにゃく	631 27.3	
16	火	①ごはん ②はるまき ③ビーフンいりやさいいため ④とうにゅうみそスープ ⑤ぎゅうにゅう	②だいすこ ②③ぶたにく ④とうふ、 とうにゅう みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③④にんじん ④ねぎ	②③キャベツ たまねぎ ②④しょうが ④はくさい しいたけ	①ごはん ②でんぶん こむぎこ はるさめ みずあめ とうもろこし さとう ③ビーフン	②ラード ②③あぶら 578 18.1		
17	水	①ハムビラフ ②とりにくのてりやき ③キャベツとディノケールのソテー ④ジュリアンスープ ⑤いちごクリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう	①ハム ②とりにく 【大豆】	⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③カーボロネロ (ディノケール)	①④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい	①ごはん ⑤もちこ みずあめ さとう いちごジャム でんぶん	①③あぶら ⑤とうにゅう クリーム 【大豆】	585 21.4	
18	木	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③じゃがいものきんぴら ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●たれ【鰯】 ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	④だいこん はくさい しょうが	①ごはん ③じゃがいも さとう	③あぶら ごま	552 23.2	
19	金	①ごはん ②マーボーだいこん ③もやしとにらのいためもの ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいすミート あつあげ みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③にら	②だいこん たまねぎ しょうが にんにく ③もやし ②ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん	②ごまあぶら ②③あぶら	570 22.6	
22	月	①ごはん ②あげぎょうざ ③とうじなんきん ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あずき ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にら ③かぼちゃ ④にんじん	②キャベツ たまねぎ しょうが ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ①②③さとう ②でんぶん こむぎこ	②ラード あぶら	628 23.1	
23	火	①ごはん ②こあげのふくめに ③だいこんとみずなのサラダ (●かおりごまドレッシング) ④ほうさくじる ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③えちぜんみずな ③④にんじん	③だいこん ④ごぼう かぶ はくさい ④ねぎ	①ごはん ②さとう ④さといも	●かおりごま ドレッシング 【ごま】	575 21.8	

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

10日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん
10日	コールスロードレッシング	食用植物油脂 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
11日	クリームポタージュのもと	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油脂 コーンスターク 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物 全粉乳 野菜パウダー 脱脂粉乳 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料(β-カロテン)
18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 釀造酢【鰯】
23日	香りごまドレッシング	食用植物油脂(ごま) 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 釀造酢 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(キサンタンガム) 香料【ごま】

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン)、大豆、納豆、いちごクリーム大福です。



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー 578kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.3g 炭水化物 88.7g 食塩相当量 2.1g