



れいわ6ねん5がつ こんだてよていひょう

小学校

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	水	①ごはん ②きびなごのカリカリフライ ③にんじんのカラフルいため ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②きびなご ③あぶらあげ かつおぶし ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	②④しょうが ④たまねぎ だいこん	①ごはん ②げんまいこ さとう みずあめ でんぶん じゃがいも	②③あぶら ②パームゆ ③ごま こめこパンこ ④さつまいも	573 25.1
2	木 	①ごはん ②なっとう(●たれ) 鉄たっぶり 給食の日 ③じゃがいものそばろに ④きりぼしのおひたし ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●【鯖 大豆】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③しょうが たまねぎ ④きりぼしだいこん	①ごはん ③さとう じゃがいも	③あぶら	622 26.0
7	火 	①ごはん ②しいらのマリアナソースからめ ③ひじきのいために ④とうふのみそしる 歯(ハ)ッピー 給食の日 ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③うちめ あぶらあげ ④とうふ みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②④たまねぎ	①ごはん ②③さとう ②でんぶん	②③あぶら ③ごま	604 27.0 ③こんにやく
8	水	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④しそのは	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③キャベツ ③④きゅうり ④なす ④れんこん だいこん	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう 【小麦】	②カレールウ 【小麦りんご】 あぶら ●コールスロ ードレッシング	630 21.9
9	木 こども の日 給食	①たけのこごはん ②あつやきたまご ③はくさいのにびたし ④わかめのすましる ⑤ミニたいやき ⑥ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご 【小麦】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤あずき	④わかめ ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①たけのこ ③はくさい ④たまねぎ	①ごはん ①②⑤さとう ④ふ ⑤こむぎこ みずあめ	②あぶら だいずあぶら	618 27.5
10	金	①ごはん ②あつあげのちゅうかいため ③にくだんごのスープ(●にくだんご) ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②●ぶたにく ②あつあげ ●とりにく 【大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ピーマン ③チンゲンサイ ④ミニトマト	②しょうが にんにく ②③●たまねぎ ③ごぼう ほししいたけ	①ごはん ②でんぶん オイスターソース ●みずあめ でんぶん	②あぶら ③ごまあぶら ●だいずあぶら とりあぶら	548 22.5
13	月	①ごはん ②きりぼしのにもの ③ツナいりキャベツいため(●ツナ) ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく さつまあげ 【小麦 大豆】 ●まぐろ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん	②きりぼしだいこん ③キャベツ	①ごはん ②④さとう ②じゃがいも ④みずあめ	②③あぶら ●こめあぶら	588 25.6
14	火	ピビンバ (①むぎごはん ②にくいため ③ナムル ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ほうれんそう ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ	①ごはん むぎ ②③さとう ④はるさめ	②④あぶら ②③ごま ごまあぶら	584 23.2
15	水	①ごはん ②だいずのごもくに ③キャベツのにびたし ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいず こおりどうふ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②④さとう	②あぶら	568 28.2 ②こんにやく
16	木	①ごはん ②いわしいりあげぎょうぎ ③チャプチェ ④たまごいりちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ②いわし ④たまご	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③チンゲンサイ ④ほうれんそう	②③④たまねぎ ②キャベツ にんにく しょうが ③たけのこ ④えのきたけ	①ごはん ②③さとう ②でんぶん こめこ ③はるさめ オイスターソース	②③あぶら ごまあぶら	598 21.4
17	金	①コンソメライス ②こめこのクリームシチュー ③やさしいソー ④パインアップル(缶詰) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ③ベーコン	②ぎゅうにゅう	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ ③キャベツ もやし ④パインアップ ル(缶)	①ごはん ②じゃがいも こめこ	①②③あぶら	598 22.7

・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。

・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。

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のになる)		たんぱく質(g)	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		
20月	①ごはん ②あじつきにくだんご ③じゃがいものしおこうじに ④キャベツのごまあえ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ②③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	②③たまねぎ ③えだまめ しょうが ④キャベツ	①ごはん ②③④さとう ②でんぷん パンこ【大豆】 ③じゃがいも	②ぶたあぶら ③あぶら ④ごま	623 27.6	
21火	①ごはん ②ポークウインナー ③はっぼうさい ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③たまねぎ はくさい もやし たけのこ しょうが ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②さとう ②③でんぷん	③あぶら ごまあぶら	641 23.8		
22水	①ごはん ②にさば ③かんぴょうのいために ④うちまめのみそする ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ぶたにく あぶらあげ ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	②しょうが ③かんぴょう ④だいこん	①ごはん ②③さとう ④さつまいも	③あぶら	631 28.2	
23木	とうふのカレーあんかけどん ①むぎごはん ②とうふのカレーそばろ ③たけのこのすましじる ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ ③かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ④ミニトマト ②ねぎ	②③たまねぎ ②ほししいたけ しょうが ③たけのこ	①ごはん むぎ ②でんぷん	②あぶら ごまあぶら	561 23.8	
24金	①ごはん ②ぶたにくのこうみソースいため ③ワンドンスープ(●ワンドン) ④きなこまめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ④だいず きなこ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ②ねぎ	②●たまねぎ ②しょうが レモンかじゅう ③はくさい もやし	①ごはん ●こむぎこ ④でんぷん こめこ さとう	②④あぶら	637 27.0	
27月	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③こまつなのいためもの ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】 とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②にんにく しょうが ③キャベツ ④だいこん	①ごはん ②さとう	③あぶら ④ごまあぶら	562 25.1	②こんにやく
28火	ねぎしおぶたどん ①ごはん ②にくいため ③はるまき ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ④ベーコン	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④はくさい ②もやし にんにく レモンかじゅう ③キャベツ にんにく ほししいたけ ②ねぎ	②③しょうが ②③④たまねぎ ②もやし にんにく レモンかじゅう ③キャベツ にんにく ほししいたけ	①ごはん ②③でんぷん ③はるまき さとう こめこ こなあめ こむぎこ	②ごまあぶら ごま ③ぶたあぶら だいずあぶら あぶら	652 22.3	
29水	①ごはん ②いわしのかつおに ③じゃがいものきんぴら ④はくさいのみそする ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②③さとう ②でんぷん ③じゃがいも	③あぶら ごま	594 26.0	
30木	①むぎごはん ②マーボーどうふ ③もやしのソテー ④みかん(缶詰) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし ④みかん(缶)	①ごはん むぎ ②さとう でんぷん	②ごまあぶら ②③あぶら	631 25.8		
31金	カレーライス ①ごはん ②うちまめいりカレーシチュー ③れんこんサラダ ④ばいせんごまドレッシング ⑤かりかりにぼし ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく うちまめ	⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ にんにく しょうが ③キャベツ れんこん	①ごはん ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦りんご】 ④ばいせんごま ドレッシング 【大豆 ごま】 ⑤ごまあぶら	620 26.1		

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

2日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢 【鯖 大豆】
8日	コールスロドレッシング	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
10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 加工でん粉
31日	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂(菜種油、大豆油) 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム) 【大豆 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)、麦、大豆、豆腐、納豆、打ち豆、しいら、いわし入り和風ぎょうざです。



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー604kcal たんぱく質25.1g 脂質19.1g 炭水化物89.3g 食塩相当量2.2g