

ひ ょうび	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)
		おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
1日 (水) 	①ごはん ②あつやきたまご ③ひじきのいために ④うちまめいりのっぺいじる ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ③ひじき あぶらあげ ④うちまめ とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん こんにゃく ③④にんじん ④だいこん こまつな ほししいたけ	①ごはん ②だいずあぶら ②③さとう あぶら ②④でんぶん ④さといも	610 24.8
2日 (木)	①ごはん ②にくだんごのあますあんからめ ③もやしとにらのいためもの ④みそワタンスープ(●ワタンスープ) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②④ぶたにく ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②●④たまねぎ ③もやし なら ④にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ でんぶん さとう ③あぶら ●こむぎこ	570 20.7
3日 (金)	①むぎごはん ②めぎすフライ ③はくさいのいびたし ④さつまいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②めぎす ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③はくさい ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん むぎ ②パンこ でんぶん あぶら ④さつまいも	632 22.7
6日 (月)	①こがたプラスコッパン ②チキンのトマトに ③スープパゲッティ ④ブロッコリー ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②にんにく トマト(かん) ②③たまねぎ ③にんじん ほうれんそう ひらたけ ④ブロッコリー	①パン【乳】 ②でんぶん ②③あぶら ①②さとう ③スパゲッティ	561 27.4
7日 (火)	だいこんばいりツナそぼろどん (①ごはん ②だいこんばいりツナのいりに (●ツナ) ③になます ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう)	●まぐろ ③うちまめ あぶらあげ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②だいこんば しょうが ③だいこん ③④にんじん ④たまねぎ えのきたけ ねぎ	①ごはん ●こめあぶら ②あぶら ②③さとう ③こめあぶら ④ふ	609 23.1
8日 (水)	①ごはん ②やさいボールのカレーあげ (●やさいボール) ③だいこんとぶたにくのうまに ④きゅうりつけ ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ【小麦 大豆】 ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	●こぼろ ●③にんじん ③だいこん こんにゃく いんげん しょうが ④きゅうり なす	①ごはん ●でんぶん ●③さとう ②こむぎこ ②③あぶら ④こま【小麦 大豆】	621 23.8
9日 (木)	ハヤシライス (①むぎごはん ②ハヤシチュー) ③もやしとこまつなのソテー ④にぼしのごまがらめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ひらたけ にんにく トマト(かん) ③こまつな もやし	①ごはん むぎ ②ハヤシルウ【小麦】 じゃがいも ②③あぶら ④こま さとう	667 23.8
10日 (金)	①むぎごはん ②さわらのしおやき ③おでん(●がんもどき) ④きんときまめのあまに ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ③ちくわ【大豆 小麦】 こんぶ ●とうふ ④きんときまめ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん こんにゃく ③●にんじん	①ごはん むぎ ③さといも ●あぶら でんぶん ④さとう	644 26.8

* _____ は、そのほかのたべものです。 * 【 _____ 】はアレルギーです。
 * 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ます。
 * ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 * 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

◎ドレッシング、調味料等の成分

20日 (月)	1食焙煎ごまドレッシング	大豆油 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 酢 しょうゆ ごま 香辛料抽出物 しいたけエキス 加工でん粉 食塩 酵母エキスパウダー 増粘剤
20日 (月)	クリームポタージュの素	小麦粉 ホエイパウダー パーム油 菜種油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たんぱく質加水分解物【大豆】 全粉乳 野菜パウダー(たまねぎ、かぼちゃ) 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤 調味料 香辛料抽出物 着色料

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 めぎすフライ 大豆 豆腐 です。



ひ ょうび	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)
		おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
13日 (月)	①こがたコッペパン ②だいずとさつまいものあげに ③ごもくうどん ④あおなとキャベツのおかかいため ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ③とりにく ④かつおぶし ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい ④こまつな キャベツ	①パン【乳】 ②でんぶん さつまいも あぶら ②③さとう ③うどん ④ごまあぶら	565 23.8
14日 (火)	①ハムピラフ ②とりにくのてりやき ③ゆでキャベツ ④ようふうスープ ⑤いちごのミニロールケーキ ⑥ぎゅうにゅう	①ハム ②とりにく【小麦 大豆】 ⑤とうにゅう かんてん ⑥ぎゅうにゅう	①パセリ ③キャベツ ①④にんじん たまねぎ ④えちぜんみすな はくさい えのきだけ ⑤ストロベリーソース	①ごはん むぎ ②でんぶん ⑤さとう こめこ タピオカこ みずあめ ココナッツミルク ①⑤あぶら	604 21.6
15日 (水)	①ごはん ②さばのみそに ③ほうれんそうときりほしだいこんのごまあえ ④ごぼうじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③ほうれんそう きりほしだいこん ④ごぼう だいこん にんじん ねぎ	①ごはん ②③さとう ③ごま	623 25.3
16日 (木)	①ごはん ②とりにくとじゃがいものものにもの ③くきわかめのきんぴら ④のりふりかけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく さつまいも【小麦 大豆】 ③くきわかめ ④のり【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん ②③にんじん ③こんにゃく たけのこ	①ごはん ②じゃがいも ②③④さとう ③④ごま ③ごまあぶら	610 22.9
17日 (金)	ソフトめんにくみソースかけ 〔①ソフトめん ②にくみソース〕 ③こまつなとベーコンのソテー ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ ②③にんじん ③こまつな ④みかん	①ソフトめん ②さとう ごまあぶら でんぶん ②③あぶら	603 25.7
20日 (月)	①コッペパン ②ふゆのかおりシチュー ③れんこんサラダ ④ばいせんごまドレッシング ⑤あじつけにぼし ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ⑤にぼし ②⑥ぎゅうにゅう	②はくさい かぶ たまねぎ ほうれんそう ②③にんじん ③れんこん キャベツ	①パン【乳】 ②あぶら クリームポタージュの素 【小麦 乳 大豆 豚肉】 ④ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】 ⑤さとう	585 26.8
21日 (火)	①ごはん ②やさしいしゅうまい ③はっほうさい ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②ほうれんそう どうもろこし ②③にんじん しょうが たまねぎ ③たけのこ はくさい チンゲンサイ ④パインアップル(かん)	①ごはん ②パンこ こむぎこ みずあめ さとう ぶたあぶら ③あぶら ごまあぶら ②③でんぶん	630 22.0
冬至給食 22日 (水)	①ごはん ②いわしのかつおに ③とうじなんきん ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③あずき ④ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③かぼちゃ ④だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	658 28.7
ふるさと 給食の日 23日 (木)	①コンソメライス ミラノふうカツレツ 〔②チキンカツ ③トマトソース〕 ④ミネストローネスープ ⑤りんご ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン しろいんげんまめ ⑥ぎゅうにゅう	③たまねぎ パセリ トマトピューレー ③④にんにく ④キャベツ にんじん だいこん セロリ ⑤りんご	①ごはん ②パンこ でんぶん こむぎこ こめこ ③オリーブあぶら ④むぎ じゃがいも ①②④あぶら	662 22.1

* は、そのほかのたべものです。 * 【 】はアレルギーです。
* 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ます。
* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 * 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	615Kcal	24.2g	16.5g	89.5g	2.2g