

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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくる もとなるしよくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしよくひん (き)	
1日 (金) 	①ちらしずし ②あつやきたまご ③にびたし ④うおそうめんのすましじる (●うおそうめん) ⑤ひなあられ ⑥ぎゅうにゅう	①ひじき あぶらあげ こおりどうふ ②たまご【小麦 大豆】 ●ぎよにくすりみ 【小麦 大豆 ゼラチン】 ⑤こんぶ あおのり ⑥ぎゅうにゅう	①かんぴょう ①④にんじん ③こまつな はくさい ④たまねぎ ねぎ ⑤トマト パプリカ ほうれんそう	①②●⑤さとう ①ごはん ②あぶら だいずあぶら ②●⑤でんぶん ④ふ ⑤こめ	587 24.7
4日 (月)	①きなこあげパン ②ぶたにくいりやさいソテー ③はくさいのスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ②ぶたにく ③ベーコン ④ぎゅうにゅう	②もやし キャベツ ②③にんじん ③はくさい たまねぎ	①パン【乳 大豆】 さとう ①②あぶら	557 22.1
5日 (火) 	①ごはん ②ぶたにくとやさしいごもくに ③あおなのおかかいため ④にぼしのごまからめ ⑤ぎゅうにゅう	②だいず こおりどうふ ぶたにく ③かつおぶし ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たけのこ <u>こんにやく</u> たまねぎ いんげん ②③にんじん ③こまつな もやし	①ごはん ②③あぶら ②④さとう ④ごま	570 27.1
6日 (水) 	①せきはん ②チキンカツ ③キャベツとチンゲンサイのいためもの ④みそしる ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう	①あずき ②とりにく ④わかめ みそ ⑤にゅう たまご【大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ チンゲンサイ ③④にんじん ④たまねぎ はくさい ねぎ	①もちごめ ごはん ごま ②でんぶん パンこ【大豆】 ②③あぶら ⑤さとう こめこ みずあめ	651 25.7
7日 (木)	ピビンバ (①むぎごはん ②にくいため) ③ナムル ④ちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②③しょうが にんにく ③もやし ほうれんそう ③④にんじん ④はくさい たけのこ たまねぎ いら	①ごはん むぎ ②あぶら ②③さとう ごま ごまあぶら	566 24.0
8日 (金)	①ごはん ②にさば ③とりにくとじゃがいものみそに ④あおなとくきわかめのごまあぶらいため ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③とりにく みそ ④くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③だいこん <u>こんにやく</u> いんげん ③④にんじん ④こまつな	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも あぶら ④ごまあぶら	637 30.5

\*         は、そのほかのたべものです。 \*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。  
 \*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。 \*【        】はアレルギーです。  
 \*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。  
 \*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)には、アレルギーとして【大豆】が含まれます。

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

11日 (月)	ンエッグハーフドレッシング	食用植物油脂 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白(大豆) 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにやく精粉 増粘多糖類 水
14日(木)	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 水
18日(月)	コールスロドレッシング	食用植物油脂(菜種油) 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
19日(火)	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

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 豆腐 チキンカツ 大豆 うららのドレッシング お米のムース です。



ひ ようび	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) たんぱくし (g)
		おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とのえるもとになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (き)	
11日 (月)	①コッペパン ②とりにくのトマトに ③はくさいのクリームに ④ブロッコリー ⑤ノンエッグハーフドレッシング ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ③⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ②ピーマン にんにく トマト(かん) ③にんじん はくさい ほうれんそう ④ブロッコリー	①パン【乳 大豆】 ②さとう ②③あぶら ③じゃがいも クリームポタージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚肉】 ⑤ノンエッグハーフドレッシング	627 28.3
12日 (火)	<b>そつぎょうしき</b>				
13日 (水)	①ごはん ②いわしのかつおに ③じゃがいものしおこうじに ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③たまねぎ にんじん いんげん しょうが ④みかん(かん) ナタデココ パイナップル(かん)	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③じゃがいも あぶら しおこうじ	644 29.9
14日 (木)	①ごはん ②やさしいしゅうまい ③マーボーどうふ ④きりぼしだいごんのチャプチェ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ③とうふ みそ だいず ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ほうれんそう ②③しょうが ②③④にんじん たまねぎ ③ねぎ にんにく ④きりぼしだいごん いら	①ごはん ②③④さとう ②ぶたあぶら パンこ みずあめ こむぎこ ②③でんぷん ③④あぶら ④ごまあぶら オイスターソース【小麦 大豆】	674 27.7
15日 (金)	①ごはん ②ポークビーンズ ③キャベツのカレーソテー(●ツナ) ④きよみオレンジ ⑤ぎゅうにゅう	②しろいんげんまめ ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ セロリ ②③にんじん ③キャベツ ピーマン ④きよみオレンジ	①ごはん ②じゃがいも さとう ②③あぶら ●こめあぶら	593 26.5
18日 (月)	①コッペパン ②ぶたにくのアップルソースいため ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②りんご ②④たまねぎ ③とうもろこし キャベツ ③④にんじん ④えちぜんみずな はくさい	①パン【乳 大豆】 ②あぶら でんぷん ●コールスロードレッシング	560 25.3
19日 (火) 	①むぎごはん ②こあげのふくめに ③やさしいうららあえ (●うららのドレッシング) ④かぶのみそしる ⑤あじつけのり ⑥ぎゅうにゅう	②あつあげ ④みそ ⑤のり さば こんぶ 【大豆 小麦 ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	③ほうれんそう だいごん ③④にんじん ④かぶ はくさい ねぎ しめじ	①ごはん むぎ ②⑤さとう ●うららのドレッシング 【ごま 小麦 大豆】 ④さつまいも	600 23.5
20日 (水)	<b>しゅんぶんのひ</b>				
21日 (木)	①ごはん ②ミニごぼうてんのあまからに ③あげとやさしいちゅうかふうに ④ピーフンいりやさしいため ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ【小麦 大豆】 ③ぶたにく あつあげ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②ごぼう ③たけのこ はくさい しょうが ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ	①ごはん ②③さとう ③ごまあぶら でんぷん ③④あぶら ④ピーフン	620 25.6
22日 (金)	カレーライス 【①むぎごはん ②カレーシチュー】 ③こまつなとかぶのソテー ④ふくじんづけ ⑤こくとうビーンズ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤だいず ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん にんにく ②④しょうが ③こまつな かぶ ④だいごん なす きゅうり しそのは れんこん	①ごはん むぎ ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ④さとう【小麦 大豆】 ⑤こくとう	649 23.2

\* 〃は、そのほかのたべものです。

\*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

\*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。

\*【 】はアレルギーです。

\*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

\*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)には、アレルギーとして【大豆】が含まれます。

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
		612kcal	26.1g	19.4g	89.3g