

# れいわ4ねん 10がつこんだてよていひょう

小学校 B

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)	おもにからだのちようしを とどめ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)	
3日 (月)	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③くきわかめのきんぴら ④なめこじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③くきわかめ さつまあげ【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにやく しょうが にんにく ③れんこん ③④にんじん ④はくさい なめこ だいこん ねぎ	①ごはん ②③さとう ③あぶら ごまあぶら ごま	626 24.9
4日 (火) 	①むぎごはん ②じゃがいもときりぼしだいこんのもの ③こまつなともやしのいためもの ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あつあげ ④しらすばし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②きりぼしだいこん にんじん いんげん ③こまつな もやし	①ごはん むぎ ②じゃがいも ②③あぶら ②④さとう ④みずあめ	649 29.8
5日 (水)	①ごはん ②やさいボールのふくめに (●やさいボール) ③ベーコンとキャベツのしおこうじいため ④のっぺいじる ⑤ぎゅうにゅう	●さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③ベーコン ④あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	●ごぼう ●③④にんじん ③キャベツ たまねぎ ④だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ	①ごはん ●②さとう ●③あぶら ●④でんぷん ③しおこうじ ④さといも	601 22.6
6日 (木)	①きなこあげパン ②ぶたにくのアップルソースいため ③ジュリアンスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ②ぶたにく みそ ④ぎゅうにゅう	②りんご ②③たまねぎ ③だいこん にんじん はくさい パセリ	①パン【乳 大豆】 さとう ①②あぶら ②でんぷん	606 27.1
7日 (金)	①ごはん ②いわしのかつおに ③とうふのごもくに ④やさいサラダ ⑤わふうたまねぎドレッシング ⑥ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③ぶたにく とうふ ⑥ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③たまねぎ もやし たけのこ しょうが ほししいたけ ねぎ ③④にんじん ④キャベツ きゅうり	①ごはん ②③さとう でんぷん ③あぶら ごまあぶら ⑤わふうたまねぎ ドレッシング 【小麦 大豆】	658 30.8
10日 (月)	<b>スポーツのひ</b>				
11日 (火) 	れんこんいりとりそばろどん 〔①むぎごはん ②そばろどんのぐ〕 ③ほうれんそうときりぼしだいこんの わふうサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ【大豆 小麦】 わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが れんこん ③ほうれんそう きりぼしだいこん とうもろこし ④たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②あぶら さとう でんぷん ④ふ ●げんえんわふう ドレッシング	633 24.7
12日 (水)	①ごはん ②さばのちゅうかに ③こまつなのびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ③こまつな ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②さとう ごまあぶら ④じゃがいも	631 25.6
13日 (木) 	①コッペパン ②あきのカレーシチュー ③ツナとやさいのソテー (●ツナ) ④にぼしのごまからめ ⑤えらぶデザート ★ぶどうゼリー ◆とうにゅうプリン ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ●まぐろ ④にぼし ◆とうにゅう【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ しめじ しょうが にんにく ②③にんじん ③キャベツ ★ぶどうかじゅう	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも さつまいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ●こめあぶら ④ごま ④★◆さとう ★◆みずあめ	★688 ★27.0 ◆711 ◆27.0
14日(金) ~18日(火)	<b>あきやすみ</b>				

\*\_\_\_\_\_は、そのほかのたべものです。

\*【 】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。

\*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。

\*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

◎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 打ち豆 ふくいサーモンフライ  
ブルーベリークリーム大福 (ブルーベリー)

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)	
19日 (水) ふるさと 給食の日	①むぎごはん ②ふくいサーモンのフライ ③になます ④ほうさくじる ⑤ぎゅうにゅう	②にじます ③うちまめ あぶらあげ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん ④④にんじん ④はくさい まいたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②パンこ てんぷん あぶら ③ごまあぶら さとう ④さといも	729 27.7
20日 (木) 姉妹都市 給食 (アメリカ)	ホットドック 〔 ①コッペパン ②ウインナー ③ゆでキャベツ ④ケチャップ ⑤コーンチャウダー ⑥ぎゅうにゅう 〕	②ぶたにく ⑤とりにく ⑤⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ ⑤にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	①パン【乳 大豆】 ②でんぷん さとう ⑤じゃがいも あぶら クリームポターージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚】	662 26.8
21日 (金)	ソフトめんミートソースかけ 〔 ①ソフトめん ②ミートソース ③こまつなとキャベツのソテー ④だいがくいも ⑤ぎゅうにゅう 〕	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレー ②③にんじん ③こまつな キャベツ	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦】 ②③④あぶら ④さつまいも みずあめ さとう ごま	723 25.0
24日 (月)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③すぶた ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ とうふ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③にんじん たけのこ ピーマン しょうが ④みかん(かん) パイナップル(かん) ナタデココ	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ ②③さとう でんぷん ③じゃがいも あぶら	739 23.1
25日 (火)	①むぎごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③おひたし ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ ③ほうれんそう もやし	①ごはん むぎ ②じゃがいも ふ あぶら さとう	615 24.1
26日 (水) 福井産給食	①ごはん ②だいずのいそに ③ぶたじる ④こしのルビー ⑤ブルーベリークリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう	②だいず とりにく ひじき ③ぶたにく みそ ⑤かんでん 【乳 大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	②こんにやく いんげん ②③にんじん ③だいこん はくさい ねぎ しょうが ④トマト(こしのルビー) ⑤ブルーベリー	①ごはん ②⑤さとう ③さつまいも ⑤ホイップクリーム もちこ	667 24.0
27日 (木)	①コッペパン ②やきそば(●やきそばめん) ③ちゅうかスープ ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ②③にんじん ③チンゲンサイ たまねぎ もやし ④りんご	①パン【乳 大豆】 ②あぶら ●やきそばめん【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】 ③ごまあぶら	566 24.5
28日 (金)	①ごはん ②やきししゃも ③ごぼうのとりにみそいため ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③とりにく あつあげ みそ ④たまご ⑤ぎゅうにゅう	③ごぼう しょうが ③④にんじん ④たまねぎ しめじ ほうれんそう	①ごはん ③あぶら さとう ④でんぷん	627 28.0
31日 (月)	①きのこごはん ②つくね ③はくさいのにびたし ④やさしいみそしる ⑤ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②とりにく【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	①えのきたけ しめじ ①④にんじん ②④たまねぎ ③こまつな はくさい ④だいこん ねぎ	①ごはん むぎ ①②さとう ②パンこ てんぷん ④ふ	572 22.2

\* \_\_\_\_\_ は、そのほかのたべものです。 \* 【 \_\_\_\_\_ 】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。  
\* 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。 \* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

◎ドレッシング、調味料等の成分

7日(金)	和風たまねぎ ドレッシング	醸造酢 しょうゆ 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) 大豆油 乾燥たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム) かつお節エキス 香味食用油 香辛料抽出物 水
11日(火)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 ブルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのことエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム) 水
20日(木)	クリームポターージュのもと	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物 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(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料

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
	650kcal	25.8g	18.4g	91.4g	2.5g