

| ひ<br>よび    | 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|------------|--|---|--|--|---------------------------------|
|            |  | おもにからだをつくる<br>もとなるしょくひん<br>(あか)                   | おもにからだのちようしを<br>とどえるもとなるしょくひん<br>(みどり)   | おもにエネルギーの<br>もとなるしょくひん<br>(き)                                    |                                 |
| 1日<br>(火)  | ①ごはん<br>②いわしのうめに<br>③にしよごまいりに<br>④すましじる<br>⑤ぎゅうにゅう   | ②いわし【小麦 大豆】<br>④とうふ<br>⑤ぎゅうにゅう                    | ②ばいにく<br>③きりぼしだいこん<br>こまつな<br>③④にんじん<br>④えのきたけ たまねぎ                            | ①ごはん<br>②こめでんぶん<br>②③さとう<br>③ごまあぶら ごま                            | 586<br>25.1                     |
| 2日<br>(水)  | あげいりカレーライス<br>〔①ごはん<br>②あげいりカレーシチュー〕<br>③やさいのうららドレッシングあえ<br>(●うららのドレッシング)<br>④いりにぼし<br>⑤ぎゅうにゅう | ②ぶたにく あつあげ<br>④にぼし<br>⑤ぎゅうにゅう                     | ②たまねぎ しょうが<br>にんにく<br>②③にんじん<br>③ほうれんそう<br>だいこん                                | ①ごはん<br>②じゃがいも あぶら<br>カレールウ【小麦 りんご】<br>●うららのドレッシング<br>【小麦 大豆 ごま】 | 645<br>22.6                     |
| 3日<br>(木)  | ぶんかのひ  |   |  |  |                                 |
| 4日<br>(金)  | ①ごはん<br>②チキンのトマトに<br>③やさいのスープに<br>④りんご<br>⑤ぎゅうにゅう  | ②とりにく<br>③ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう                         | ②にんにく トマト(かん)<br>②③たまねぎ<br>③キャベツ にんじん<br>セロリ<br>④りんご                           | ①ごはん<br>②あぶら さとう<br>③じゃがいも                                       | 638<br>21.3                     |
| 7日<br>(月)  | ①むぎごはん<br>②やきししゃも<br>③こまつなのびたし<br>④ぶたじる<br>⑤ぎゅうにゅう   | ②ししゃも<br>④ぶたにく みそ<br>⑤ぎゅうにゅう                      | ③こまつな<br>③④にんじん<br>④たまねぎ ねぎ<br>しょうが  | ①ごはん むぎ<br>④さつまいも  | 592<br>24.8                     |
| 8日<br>(火)  | ①ごはん<br>②ミニはんぺんのあまからに<br>③だいこんのそぼろに<br>④キャベツとしめじのソテー<br>⑤ぎゅうにゅう                                | ②さつまあげ<br>【小麦 大豆】<br>③とりにく<br>⑤ぎゅうにゅう             | ③だいこん しょうが<br>こんにゃく いんげん<br>③④にんじん<br>④キャベツ しめじ                                | ①ごはん<br>②③さとう<br>③でんぶん<br>③④あぶら                                  | 630<br>25.9                     |
| 9日<br>(水)  | ①ごはん<br>②やさしいゅうまい<br>③ホイコーロー<br>④わかめととうふのスープ<br>⑤ぎゅうにゅう  | ②とりにく【大豆】<br>②③ぶたにく<br>③みそ<br>④わかめ とうふ<br>⑤ぎゅうにゅう | ②とうもろこし ほうれんそう<br>②③しょうが<br>③④たまねぎ にんじん<br>③キャベツ たけのこ<br>ピーマン にんにく<br>④はくさい ねぎ | ①ごはん<br>②ぶたあぶら てんぶん<br>パンこ こむぎこ<br>みずあめ<br>②③さとう<br>③あぶら         | 604<br>22.7                     |
| 10日<br>(木) | ①コッペパン<br>②ぶたにくのアップルソースいため<br>③ポテトチーズに<br>④ようふうスープ<br>⑤ぎゅうにゅう                                  | ②ぶたにく みそ<br>③チーズ<br>④ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう              | ②たまねぎ<br>りんご<br>③パセリ<br>④にんじん キャベツ<br>えのきたけ セロリ                                | ①パン【乳 大豆】<br>②あぶら さとう<br>てんぶん<br>③じゃがいも                          | 590<br>26.1                     |
| 11日<br>(金) | ソフトめんミートソースかけ<br>〔①ソフトめん<br>②ミートソース〕<br>③カーボロネロともやしのソテー<br>④きなこめめ<br>⑤ぎゅうにゅう                   | ②ぶたにく<br>④だいたい きなこ<br>⑤ぎゅうにゅう                     | ②しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>トマトピューレー<br>③とうもろこし もやし<br>カーボロネロ(くろキャベツ)           | ①ソフトめん<br>②ハヤシルウ【小麦】<br>②③④あぶら<br>④こめこ さとう                       | 756<br>30.0                     |

\* は、そのほかのたべものです。

\*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。

\*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

\*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

\*【 】はアレルギーです。

\*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

|        |            |   |
|--------|------------|---|
| 2日(水)  | うららのドレッシング | しょうゆ 砂糖 醸造酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け  |
| 15日(火) | 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  |
|        | 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   |
| 24日(木) | 青じそドレッシング  | 糖類(砂糖、水あめ) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー<br>レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物   |
|        | ポタージュの素    | スイートコーンパウダー デキストリン 食用精製加工油脂 馬鈴しょでん粉 小麦粉 食塩 脱脂粉乳 粉末動物油脂<br>ぶどう糖 小麦たん白発酵調味料 砂糖 乳糖 全粉乳 チキンコンソメパウダー チーズ ほたてエキスパウダー<br>乳等を主要原料とする食品 香辛料 調味料(アミノ酸等) 香料 増粘剤(グァーガム) |

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 真鯛フライ 県産ポークぎょうざ 豆腐 大豆 打ち豆  
うららのドレッシング お米のムース 県産小麦入りコッペパン 塩こうじ

です。



小学校 B

| ひ<br>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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------------------------------|--|--|--|--|---------------------------------|
|                                   |  | おもにからだをつくる<br>ものになるしよくひん<br>(あか)             | おもにからだのちようしを<br>とどのえるものになるしよくひん<br>(みどり)                         | おもにエネルギーの<br>ものになるしよくひん<br>(き)   |                                 |
| 14日<br>(月)                        | ①ごはん<br>②にくじゃが<br>③あおなとくわかめのいためもの<br>④あじつけにぼし<br>⑤ぎゅうにゅう                               | ②ぶたにく<br>③くわかめ<br>④にぼし<br>⑤ぎゅうにゅう            | ②たまねぎ いんげん<br>こんにやく<br>②③にんじん<br>③こまつな                           | ①ごはん<br>②じゃがいも あぶら<br>②④さとう<br>③ごまあぶら  | 609<br>23.7                     |
| 15日<br>(火)                        | ①むぎごはん<br>②なっとう(●たれ)<br>③あつあげのオイスターソースいため<br>④だいこんとかいそうのサラダ<br>(◆あおじドレッシング)<br>⑤ぎゅうにゅう | ②なっとう<br>③ぶたにく あつあげ<br>④わかめ<br>⑤ぎゅうにゅう       | ③たまねぎ チンゲンサイ<br>もやし ビーマン<br>しょうが にんにく<br>③④にんじん<br>④だいこん         | ①ごはん むぎ<br>●たれ【小麦 鯖 大豆】<br>③オイスターソース【小麦 大豆】<br>あぶら てんぷん<br>◆あおじドレッシング<br>【小麦 大豆】 | 651<br>25.8                     |
| 16日<br>(水)                        | ①チキンライス<br>②ベーコンとやさいのソテー<br>③ジュリアンスープ<br>④パインアップル<br>⑤ぎゅうにゅう                           | ①とりにく<br>②ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう                    | ①③にんじん たまねぎ<br>②キャベツ どうもろこし<br>③だいこん はくさい<br>パセリ<br>④パインアップル(かん) | ①ごはん<br>①②あぶら  | 576<br>19.1                     |
| 17日<br>(木)                        | ①コッペパン<br>②にくみハンバーグ(●ハンバーグ)<br>③もやしとにらのいためもの<br>④はるさめスープ<br>⑤ぎゅうにゅう                    | ●ぶたにく とりにく<br>⑤ぎゅうにゅう                        | ●④たまねぎ<br>②トマト(かん)<br>③もやし なら<br>④たけのこ キャベツ<br>にんじん ねぎ           | ①パン【乳 大豆】<br>●でんぷん パンこ<br>②さとう<br>③あぶら<br>④ごまあぶら はるさめ                            | 633<br>26.2                     |
| 18日<br>(金)                        | ①ごはん<br>②やきそば<br>③ちくぜんに<br>④はくさいのびたし<br>⑤ぎゅうにゅう  | ②さば<br>③とりにく<br>ちくわ【大豆 小麦】<br>⑤ぎゅうにゅう        | ③こんにやく ほししいたけ<br>だいこん ごぼう いんげん<br>③④にんじん<br>④はくさい                | ①ごはん<br>③あぶら さとう   | 720<br>29.3                     |
| 21日<br>(月)<br>石塚左玄<br>まるごと給食      | ①むぎごはん<br>②さつまいもとにぼしのごまがらめ<br>③かぶのいためもの<br>④みそする<br>⑤ぎゅうにゅう                            | ②にぼし<br>③ベーコン<br>④あぶらあげ<br>わかめ みそ<br>⑤ぎゅうにゅう | ③かぶ かぶのは<br>レモンかじゅう<br>④たまねぎ にんじん<br>ねぎ                          | ①ごはん むぎ<br>②さつまいも ごま<br>さとう あぶら<br>③ごまあぶら  | 654<br>22.3                     |
| 22日<br>(火)<br>友好都市<br>給食<br>(茨城県) | ①コーンチャームシ<br>②れんこんいりとりつくね<br>③ごますあえ<br>④はくさいのすましじる<br>⑤ぎゅうにゅう                          | ②とりにく【大豆】<br>④かまぼこ【小麦 大豆】<br>⑤ぎゅうにゅう         | ①どうもろこし<br>②れんこん ごぼう<br>④たまねぎ<br>③きゅうり もやし<br>③④にんじん<br>④はくさい ねぎ | ①ごはん あぶら<br>②さいいも パンこ<br>でんぷん ぶたあぶら<br>②③さとう ごまあぶら<br>③ごま<br>④ふ                  | 606<br>21.6                     |
| 23日<br>(水)                        | きんろうかんしゃのひ   |  |  |  |                                 |
| 24日<br>(木)<br>地場産<br>洋食給食         | ①けんさんこむぎいりコッペパン<br>②まだいのフライ<br>③まいたけのソテー<br>④うちまめいりコーンポタージュ<br>⑤ぎゅうにゅう                 | ②まだい<br>④とりにく うちまめ<br>④⑤ぎゅうにゅう               | ③キャベツ まいたけ<br>③④にんじん<br>④たまねぎ パセリ<br>どうもろこし                      | ①パン【乳 大豆】<br>②パンこ てんぷん<br>②③④あぶら<br>④ポタージュのもと<br>【乳 鶏 小麦 豚】                      | 653<br>28.5                     |
| 25日<br>(金)<br>地場産<br>和食給食         | ①ごはん<br>②あつやきたまご<br>③だいこんとさいいものうまに<br>④きゃろふくとツナのいりに(●ツナ)<br>⑤うめぼし<br>⑥ぎゅうにゅう           | ②たまご【大豆 小麦】<br>③ぶたにく<br>●まぐろ<br>⑥ぎゅうにゅう      | ③こんにやく だいこん<br>いんげん しょうが<br>③にんじん<br>④きゃろふく(にんじん)<br>⑤うめ しそ      | ①ごはん<br>②でんぷん<br>②③さとう<br>③さいいも<br>●こめあぶら<br>③④あぶら                               | 668<br>26.8                     |
| 28日<br>(月)<br>福いいネ!<br>給食         | ①ごはん<br>②ふくいけんさんポークのあげぎょうぎ<br>③キャベツのおこうじいため<br>④ちゅうかスープ<br>⑤おこめのムース<br>⑥ぎゅうにゅう         | ②ぶたにく<br>④とうふ<br>⑤たまご<br>乳【大豆】<br>⑥ぎゅうにゅう    | ②にら にんにく<br>しょうが<br>②③キャベツ<br>③④にんじん<br>④たまねぎ ねぎ                 | ①ごはん<br>②こむぎこ てんぷん<br>オリーブあぶら<br>②⑤さとう<br>③しおこうじ あぶら<br>④ごまあぶら<br>⑤こめこ みずあめ      | 685<br>20.3                     |
| 29日<br>(火)                        | ①ごはん<br>②こあげのふくめに<br>③もやしとベーコンのいためもの<br>④なめこじる<br>⑤ぎゅうにゅう                              | ②あつあげ<br>③ベーコン<br>④みそ<br>⑤ぎゅうにゅう             | ③もやし<br>③④にんじん<br>④だいこん なめこ<br>えのきたけ たまねぎ                        | ①ごはん<br>②さとう<br>③あぶら   | 596<br>23.0                     |
| 30日<br>(水)                        | ①むぎごはん<br>②じゃがいものそばろに<br>③あおなのおかかいため<br>④かみかみチップ<br>⑤ぎゅうにゅう                            | ②とりにく<br>③かつおぶし<br>④にぼし こんぶ<br>⑤ぎゅうにゅう       | ②たまねぎ しょうが<br>②③にんじん<br>③こまつな キャベツ                               | ①ごはん むぎ<br>②じゃがいも あぶら<br>②④さとう<br>④ごま  | 652<br>25.0                     |

\* 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。 \*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

|            |         |       |       |       |       |
|------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| 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 |
|            | 637kcal | 24.5g | 18.3g | 90.8g | 2.2g  |