

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

* 〃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。

◎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
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 カソオエキス 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 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 テキストリン 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 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 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



小学校 C

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

* 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る場合があります。

* 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。

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