

れいわ4ねん 12がつこんだてよていひょう

小学校 A

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 (木) 鉄たっぶり 給食の日	ごはん いわしのかつおに きりぼしだいこんとこまつなのごまいりに かきたまじる ぎゅうにゅう	いわし かつおぶし 【小麦 大豆】 さつまあげ【小麦 大豆】 たまご とうふ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん ごま ごまあぶら	620 28.1
2日 (金) ホストタウン 交流給食 (スロベニア)	コッペパン チェパブチチ(ハンバーグ) スロベニアふうサラダ ユーハ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく【大豆】 ベーコン ぎゅうにゅう	トマト(かん) たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん パセリ	パン【乳 大豆】 さとう ぶたあぶら パンこ でんぷん あぶら スバゲッティ	611 24.5
5日 (月)	ごはん だいこんとさといものうまに もやしとにらのいためもの きゅうりづけ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	ごんにやく だいこん にんじん いんげん しょうが もやし なら きゅうり なす	ごはん さといも さとう あぶら ごま【小麦 大豆】	568 20.6
6日 (火)	ごはん なっとう(たれ) とりにくとじゃがいものものに びたし ぎゅうにゅう	なっとう とりにく さつまあげ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん こまつな はくさい	ごはん たれ【小麦 鯖 大豆】 じゃがいも さとう	649 27.9
7日 (水)	ソフトめんミートソースかけ ソフトめん ミートソース かいそうサラダ(あおじそドレッシング) みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー にんじん だいこん みかん	ソフトめん ハヤシルウ【小麦】 あぶら あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	638 23.6
8日 (木)	ごはん かますミンチフライ ソース かんぴょうのいために みそしる ぎゅうにゅう	かます ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ かんぴょう たけのこ いんげん にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん パンこ でんぷん ぶたあぶら さとう あぶら じゃがいも	649 25.5
9日 (金) 歯(は)ッペー 給食の日	コッペパン ふゆのかおりシチュー ツナとキャベツのソテー(ツナ) にぼしのごまからめ ミルメーク ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう まぐろ にぼし	はくさい かぶ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	パン【乳 大豆】 あぶら こめあぶら クリームポタージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚】 ごま さとう	641 30.8

* は、そのほかのたべものです。 * 油揚げは、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。 * 【 】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

6日(火)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
7日(水)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】 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
9日(金)	クリームポタージュの素	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油脂 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【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(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料
23日(金)	減塩和風ドレッシング	食用植物油脂 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たんぱく加水分解物 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)
	いちごジャム	いちご 糖類(砂糖、麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)

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 納豆 かますミンチフライ ふくいサーモンのフライ
完熟梅ゼリー です。



小学校 A

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 もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (き)	
12日 (月)	むぎごはん ミニごぼうてんのあまからに (ミニごぼうてん) キャベツのポンずいため すましじる ぎゅうにゅう	さかなすりみ【小麦 大豆】 とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう キャベツ にんじん こまつな えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん さとう あぶら	577 23.4
13日 (火)	ごはん とうもろこししゅうまい マーボーどうふ あおなのおかかいため ぎゅうにゅう	さかなすりみ【小麦 大豆】 とうふ ぶたにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな キャベツ	ごはん ぶたあぶら パンこ こむぎこ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	683 26.7
14日 (水)	カレーピラフ とりにくのてりやき もやしのソテー ジュリアンスープ いちごのミニロールケーキ ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく【小麦 大豆】 とうにゅう おから かんでん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし とうもろこし だいこん はくさい パセリ いちごソース	ごはん むぎ あぶら さとう こめこ タピオカこ みずあめ ココナッツミルク	634 20.8
15日 (木)	ごはん にさば ひじきのいために みそじる ぎゅうにゅう	さば ぶたにく ひじき あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが いんげん <u>こんにゃく</u> にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう あぶら	665 28.5
16日 (金)	コッペパン とりにくのケチャップに ようふうスープ りんご ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ はくさい セロリ にんじん りんご	パン【乳 大豆】 さとう でんぶん じゃがいも	555 25.1
19日 (月)	カレーライス { むぎごはん カレーシチュー } こまつなもやしのいためもの ふくじんづけ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし だいこん きゅうり れんこん しそのは なす	ごはん むぎ じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 あぶら さとう【小麦 大豆】	657 20.0
20日 (火)	ごはん こうやどうふのすきやきふうに チンゲンサイのいためもの みかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにく こおりどうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ <u>こんにゃく</u> ねぎ はくさい にんじん キャベツ チンゲンサイ みかん	ごはん あぶら さとう	601 21.5
21日 (水)	ツナそぼろどん { ごはん ツナのいりに(ツナ) } キャベツとエリンギのいためもの すましじる ぎゅうにゅう	まぐる ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう こめあぶら ふ	606 22.7
22日 (木)	ごはん ふくいサーモンのフライ とうじなんきん ふくいっぱいのみそじる かんじゅくうめゼリー ぎゅうにゅう	にじます あずき とうふ みそ ぎゅうにゅう	かぼちゃ だいこん にんじん まいたけ ねぎ うめピューレー	ごはん パンこ でんぶん あぶら さとう さといも	762 28.9
23日 (金)	コッペパン ボークビーンズ だいこんとみずなのサラダ (げんえんわふうドレッシング) いりにぼし いちごジャム ぎゅうにゅう	しろいんげんまめ ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんじん だいこん えちぜんみずな いちご レモンかじゅう	パン【乳 大豆】 じゃがいも あぶら さとう げんえんわふうドレッシング	638 27.1

* ____ は、そのほかのたべものです。

* 油揚げは、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。

* [] 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
	633kcal	25.0g	18.1g	89.3g	2.4g