



れいわ4ねん

4がつこんだてよていひょう

小学校 C

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のになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
8日 (金)	①ごはん ②さばのみそに ③こまつなキャベツのソテー ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③こまつな キャベツ ③④にんじん ④たまねぎ えのきたけ ねぎ	①ごはん ②さとう ③あぶら ④ふ	573 23.6
11日 (月)	①むぎごはん ②ぶたにくのこみソースいため ③キャベツのにびたし ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あぶらあげ ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ねぎ しょうが レモンかじゅう ③キャベツ ③④にんじん ④だいこん こまつな	①ごはん むぎ ②あぶら ④さつまいも	633 26.5
12日 (火)	①ごはん ②ぶたにくとちゅうあげのみそいため ③ごまあえ ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ みそ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しょうが ③こまつな もやし	①ごはん ②あぶら ③さとう ③ごま	596 25.4
13日 (水)	①ごはん ②にくじゃが ③あおなのじゃこいため ④ごまこんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ちりめんじゃこ ④こんぶ かんてん 【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん こんにゃく ②③にんじん ③こまつな	①ごはん ②じゃがいも ③あぶら ④さとう ④みずあめ ごま	579 20.7
14日 (木)	①コッペパン ②ポークコロッケ ③ミネストローネスープ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン しろいんげんまめ ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③キャベツ にんじん トマト セロリ にんにく ④みかん (かん) パイナップル (かん)	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも ぶたあぶら こむぎこ みずあめ さとう とうもろこしのこな でんぷん パンこ【大豆】 ③あぶら ③おむぎ	669 20.5
15日 (金)	ツナそぼろどん 〔 ①ごはん ②ツナのいりに (●ツナ) 〕 ③きりぼしだいこんとひじきのいために ④とうふのすましじる ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ③さつまあげ【小麦 大豆】 ひじき ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②④たまねぎ ③きりぼしだいこん ③④にんじん ④ねぎ えのきたけ	①ごはん ●こめあぶら ②③あぶら さとう	593 23.5

* _____ は、そのほかのたべものです。

* 【 _____ 】はアレルギーです。

*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。

*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

*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
		620Kcal	24.0g	18.3g	86.9g

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(ハナエチゼン) 麦 打ち豆 豆腐 チキンカツ 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のになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしそ とどのえるものになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
18日 (月)	①むぎごはん ②ポークしゅうまい ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③しょうが ②③④たまねぎ ③キャベツ たけのこ にんにく ③④にんじん ④チンゲンサイ	①ごはん むぎ ②パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ ②③さとう ③あぶら ④はるさめ ごまあぶら	593 21.6
19日 (火)	①ごはん ②いわしのうめに ③ナムル ④こうやどうふのすきやきふうに ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ④ぶたにく こおりどうふ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③もやし とうもろこし ④にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ えのきたけ	①ごはん ②でんぶん ②③④さとう ③ごま ごまあぶら ④ふ あぶら	629 23.4
20日 (水)	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キャベツとエリンギのいためもの ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー ②③にんじん ③キャベツ エリンギ ④パインアップル(かん)	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら	626 23.4
21日 (木)	①コッペパン ②ししゃもフリッター ③ビーフンいりやさいいため ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ ピーマン ③④にんじん たまねぎ ④セロリ はくさい	①パン【乳 大豆】 ②こむぎこ でんぶん パームゆ ②③あぶら ③ビーフン ④じゃがいも	567 22.3
入学・進級 お祝い給食 22日 (金) ふるさと 給食の日 	ソースチキンカツどん 〔①ごはん ②ソースチキンカツ(●ソース)〕 ③あおなとキャベツのおかかいため ④みそしる ⑤おいわいいちごゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく だいずこ ③かつおぶし ④あぶらあげ みそ ⑤とうにゅう ⑥ぎゅうにゅう	③こまつな キャベツ ④にんじん ねぎ たまねぎ ⑤いちご	①ごはん ②パンこ ②③あぶら ④じゃがいも ●⑤さとう ⑤みずあめ	715 29.2
25日 (月)	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③ツナとにんじんのいりに(●ツナ) ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ●まぐろ ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく こんにやく ③にんじん ④たまねぎ こまつな しめじ	①ごはん ●こめあぶら ②さとう ③あぶら	650 26.6
26日 (火)	①ごはん ②マーボーどうふ ③にらともやしのいためもの ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ③にら もやし ④ミニトマト	①ごはん むぎ ②さとう あぶら でんぶん ③ごまあぶら	595 23.7
27日 (水)	カレーライス 〔①むぎごはん ②カレーシチュー〕 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あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく 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 きりぼしだいこん	①ごはん むぎ ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ●げんえんわふうドレッシング ④さとう	662 22.0
28日 (木)	①コッペパン ②フランクフルト ③ケチャップソース ④キャベツのカレーふうみソテー ⑤こめこのポタージュ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤とりにく チーズ ⑤⑥ぎゅうにゅう	④キャベツ ⑤にんじん たまねぎ チンゲンサイ	①パン【乳 大豆】 ②③さとう ②でんぶん ④あぶら ⑤じゃがいも こめこ なまクリーム	624 24.3
29日 (金)	しょうわのひ				

* _____ は、そのほかのたべものです。

* 【 _____ 】 はアレルギーです。

*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。

*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

*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

27日 (水)	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、プルーン、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、きのこエキス、しょうが、増粘剤(キサンタンガム)、水
------------	------------	--