



れいわ4ねん

# 5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き 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)	
2日 (月) 鉄たっぷり 給食の日	①おぎごはん ②いわしのかつおに ③あげとやさいのちゅうかふうに ④こまつなとコーンのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③あつあげ ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③たまねぎ にんじん はくさい しょうが ④こまつな キャベツ とうもろこし	①ごはん おぎ ②③さとう でんぶん ③ごまあぶら ③④あぶら	686 30.3
3日 (火)	けんぽうきねんび				
4日 (水)	みどりのひ				
5日 (木)	こどものひ				
6日 (金)	①ごはん ②にこみハンバーグ (●ハンバーグ) ③やさいのスープに ④チンゲンサイとキャベツのソテー ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ●③たまねぎ ③にんじん だいこん セロリ ④キャベツ チンゲンサイ	①ごはん ●パンこ でんぶん ②さとう ③じゃがいも ③④あぶら	646 21.4
9日 (月) 歯(は)っぴー 給食の日	①おぎごはん ②やしししゃも ③キャベツとこまつなのごまいりに ④わかめのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④あぶらあげ わかめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ こまつな ③④にんじん ④だいこん たまねぎ ねぎ	①ごはん おぎ ③ごま さとう ごまあぶら	570 22.0
10日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③マーボーどうふ ④もやしのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ ②③とうふ ③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③④にんじん ③ねぎ しょうが にんにく ④もやし	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こおぎこ みずあめ ②③さとう でんぶん ③ごまあぶら ③④あぶら	663 25.4
11日 (水)	①ごはん ②あげとりにくとさつまいものごまからめ ③にびたし ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな はくさい ④たけのこ にんじん たまねぎ いら	①ごはん ②こめこ あぶら さつまいも ごま さとう ④はるさめ	583 21.2
12日 (木)	①コッペパン ②ウインナー ③ミートソースに ④パイナップル ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ しめじ トマトピューレー ④パイナップル (かん)	①パン【乳 大豆】 ②でんぶん さとう ③あぶら じゃがいも ハヤシルウ【小麦】	739 26.5
13日 (金)	①ごはん ②じゃがいものしおこうじに ③ツナとキャベツのソテー (●ツナ) ④ごまこんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ●まぐろ ④こんぶ【小麦 大豆】 かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②えだまめ にんじん たまねぎ しょうが ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも しおこうじ ②③あぶら ●こめあぶら ②④さとう ④みずあめ ごま	658 28.1

\* \_\_\_\_\_ は、そのほかのたべものです。

\* [ ] はアレルゲンです。

\*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。

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
	626Kcal	24.5g	18.1g	88.5g	2.3g

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

20日 (金)	1食フレンチドレッシング	醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤 調味料 甘味料
25日 (水)	1食焙煎ごまドレッシング	大豆油 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉 増粘剤
27日 (金)	青じそドレッシング	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 香辛料抽出物

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 とどめ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	
16日 (月)	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ひじきとれんこんのいために ④とうふのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ひじき ちくわ【小麦 大豆】 ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ③れんこん <u>こんにやく</u> ④にんじん ④はくさい えのきたけ ねぎ	①ごはん ②あぶら ③さとう ごまあぶら	599 27.5
17日 (火)  しあわせ 元気給食	あぶらあげのそぼろどん ①ごはん ②そぼろどんのぐ ③おひたし ④まめまめふくいのスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あぶらあげ みそ ④ベーコン うちまめ はつがだいず ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ③ほうれんそう もやし ④はくさい にんじん だいこん にんにく	①ごはん ②さとう あぶら	623 24.7
18日 (水)	①ゆかりごはん (●ゆかり) ②やさいボールのふくめに (◇やさいボール) ③ピーマンいりやさしいため ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう	◇さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	●しそ ◇ごぼう ◇にんじん ③キャベツ たまねぎ ピーマン	①ごはん ●②◇④さとう ◇でんぶん ③ピーマン あぶら ④ごま	619 25.2
19日 (木)	①コッペパン ②ポークビーンズ ③もやしとチンゲンサイのソテー ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②しろいんげんまめ ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん セロリ ③もやし チンゲンサイ ④みかん(かん) ナタデココ パイナップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも さとう ②③あぶら	600 22.8
20日 (金)  ふるさと 給食の日	①おぎごはん ②かますミンチフライ (●ソース) ③ゆでやさい ④フレンチドレッシング ⑤おぎとろめんじる (◇おぎとろめん) ⑥ぎゅうにゅう	②かます ⑤あぶらあげ かまぼこ【小麦 大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	②⑤たまねぎ ③キャベツ アスパラガス ③⑤にんじん ⑤ねぎ	①ごはん おぎ ②パンこ でんぶん あぶら ●さとう ②◇おぎこ ◇おおおぎこ やまいもこ ④フレンチドレッシング	658 24.1
23日 (月)	①ごはん ②にさば ③くきわかめのきんぴら ④さつまいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③くきわかめ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③こんにやく たけのこ ③④にんじん ④だいこん たまねぎ ねぎ	①ごはん ②③さとう ③ごま ごまあぶら ④さつまいも	627 24.1
24日 (火)	ソフトめんカレーソースかけ 〔 ①ソフトめん ②カレーソース 〕 ③だいこんとかいそうのサラダ (●あおじそドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③わかめ 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だいこん	①ソフトめん ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 リンゴ】 ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	600 25.1
25日 (水)	①ごはん ②あつやきたまご ③ゆでやさい ④ばいせんごまドレッシング ⑤すましじる ⑥ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ⑤とうふ ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ きゅうり ③⑤にんじん ⑤たまねぎ しめじ ねぎ	①ごはん ②でんぶん さとう だいずあぶら ④ばいせんごまドレッシング 【小麦 ごま 大豆】	542 21.4
26日 (木)	①コッペパン ②キャベツメンチカツ ③ポテトチーズに ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく 【大豆】 ③チーズ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ④だいこん たまねぎ にんじん はくさい パセリ	①パン【乳 大豆】 ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ だいずあぶら とうもろこしこ でんぶん さとう あぶら ③じゃがいも	614 21.2
27日 (金)	①おぎごはん ②とうふのごもくに ③こまつなのいためもの ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②もやし たまねぎ ねぎ しょうが ②③にんじん ③こまつな とうもろこし ④トマト	①ごはん おぎ ②さとう でんぶん ごまあぶら ②③あぶら	597 22.7
30日 (月)	①おぎごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③こまつなときりぼしだいこんのおかか ④あげのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③かつおぶし ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにやく しょうが にんにく ③こまつな きりぼしだいこん ③④にんじん ④たまねぎ しめじ ねぎ	①ごはん おぎ ②③さとう	663 28.4
31日 (火)	①ごはん ②とうふ ③にくじゃが ④もやしとピーマンのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ④もやし ピーマン	①ごはん ③じゃがいも さとう ③④あぶら	602 23.3

\* \_\_\_\_\_ 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。

◎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

麦とろ麺 豆腐 かますミンチフライ

です。

