

# れいわ4ねん 6がつこんだてよていひょう

小A

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 ものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしき とと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 (水)	①ごはん ②ざわらのしおやき ③じゃがいものきんぴら ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ③ぶたにく ④わかめ かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ③じゃがいも あぶら さとう ④ぶ	565 25.0
2日 (木) 	①ごはん ②あつやきたまご ③ぶたにくとやさいのごもくに ④あおなときりぼしだいこんの ごまあぶらいため ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦】 ③ぶたにく だいた こおりどうふ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③たけのこ こんにやく たまねぎ いんげん ④こまつな きりぼしだいこん	①ごはん ②でんぷん だいずあぶら ②③さとう ③あぶら ④ごまあぶら	660 29.3
3日 (金)	①きなこあげパン ②とりにくとじゃがいものスープに ③もやしとにらのいためもの ④ぎゅうにゅう	①きなこ ②とりにく ④ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ キャベツ セロリ ③もやし なら	①パン【乳 大豆】 さとう ①③あぶら ②じゃがいも	593 24.2
6日 (月)	①ごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③にびたし ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ほうれんそう ④だいこん ねぎ	①ごはん ②さとう ④じゃがいも	585 25.4
7日 (火)	①おぎごはん ②マーボーどうふ ③ツナとチンゲンサイのいためもの (●ツナ) ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく どうふ みそ ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ③チンゲンサイ キャベツ ④パインアップル(かん)	①ごはん おぎ ②③あぶら ②さとう ごまあぶら でんぷん ●こめあぶら	676 25.8
8日 (水)	①ごはん ②ボークしゅうまい ③キャベツのごまあぶらいため ④にらたまスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④たまご どうふ ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ②しょうが ③④にんじん ③キャベツ しめじ ④にら	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ ③ごまあぶら	541 20.3
9日 (木) 	石塚左玄まるごと給食 ①こだいまいごはん ②いわしのうめに ③ごまあえ ④さつまいもとあげのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③④にんじん ③ほうれんそう もやし ④たまねぎ ねぎ	①ごはん こだいまい ②でんぷん ②③さとう ③ごま ④さつまいも	630 25.2
10日 (金) 	①コッペパン ②とりにくとやさいのケチャップに ③フライドポテト ④ジュリアンスープ ⑤あまなつゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ⑥ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ②ピーマン ④だいこん にんじん はくさい パセリ ⑤あまなつ	①パン【乳 大豆】 ②③あぶら でんぷん ②⑤さとう ③じゃがいも	637 28.1
10日 (金) 	①コッペパン ②とりにくとやさいのケチャップに ③フライドポテト ④ジュリアンスープ ⑤マンゴープリン ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ⑥ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ②ピーマン ④だいこん にんじん はくさい パセリ ⑤マンゴーピューレー 【卵 乳 大豆】	①パン【乳 大豆】 ②③あぶら でんぷん ②⑤さとう ③じゃがいも ⑤ココナッツパウダー	624 28.0

\* 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。

\*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
	610kcal	24.7g	16.8g	87.3g	2.2g

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

14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
16日(木)	六条大麦カレールー	パーム油 ベに花油 大麦粉 砂糖 カレー粉 馬鈴薯澱粉 食塩 酵母エキス 麦芽エキス パインアップル果汁 マンゴー果汁 パパイヤ果汁 粉末トマト 粉末オニオン
27日(月)	減塩和風ドレッシング	食用植物性油脂 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 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 きのこエキス しょうが 増粘剤
29日(水)	トウバンジャン	唐辛子 食塩 そらまめ 米こうじ 乾燥唐辛子 酒精 酸化防止剤

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 (き)	
13日 (月)	①ごはん ②にくだんご ③かぼちゃのもの ④やさいソテー ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ②とりにく【大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③かぼちゃ にんじん こんにやく いんげん ④ほうれんそう キャベツ とうもろこし	①ごはん ②③さとう ②ぶたあぶら パンこ でんぶん	631 24.0
14日 (火)	①ごはん ②あつあげのオイスターソースいため ③わかめスープ ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ ③ベーコン わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ にんじん ②ピーマン しょうが にんにく ③はくさい たけのこ ④トマト	①ごはん ②あぶら でんぶん オイスターソース	542 19.9
15日 (水)	やきにくどん (①ごはん ②やきにくいため ) ③えだまめ ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ なら しょうが ③えだまめ ④だいこん にんじん ねぎ	①ごはん ②あぶら さとう ④じゃがいも	618 26.7
16日 (木)	 朝食ゆめまるランチ ふくいげんきっこカレーライス (①むぎごはん ②ふくいげんきっこカレシチュウ ③しいらのココロあげ ④あおなとキャベツのしおこうじため ⑤はぶたえもち ⑥ぎゅうにゅう)	②ぶたにく うちまめ あつあげ ③しいら ⑥ぎゅうにゅう	②④にんじん ②トマト(こしのルビー) たまねぎ しょうが にんにく ④こまつな キャベツ	①ごはん むぎ ②③④あぶら ②じゃがいも ろくじょうおむぎカレールウ ③しおこうじ ⑤もちごめ みずあめ さとう【大豆】	719 27.9
17日 (金)	①コッペパン ②プレーンオムレツ ③きのこのソテー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【大豆】 ④とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③もやし しめじ エリンギ ④こまつな たまねぎ	①パン【乳 大豆】 ②でんぶん ②③あぶら ④はるさめ	537 23.9
20日 (月)	①ごはん ②わふうにこみハンバーグ (●ハンバーグ) ③こまつなときりぼしだいこんの ごまいりに ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	●④たまねぎ ②しょうが ③④にんじん ③こまつな きりぼしだいこん ④はくさい ねぎ	①ごはん ②③さとう ②●でんぶん ●パンこ ③ごまあぶら ごま ④じゃがいも	656 25.0
21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キャベツのソテー 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	②③にんじん ②しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー ③キャベツ とうもろこし	①ソフトめん ②③あぶら ②ハヤシルウ【小麦】 ④さとう	616 25.9
22日 (水)	①ごはん ②さばのみそに ③くきわかめのきんぴら ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③④にんじん ③こんにやく たけのこ ④えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	①ごはん ②③さとう ③ごま あぶら	589 24.1
23日 (木)	ヒビンパ (①むぎごはん ②にくいため ) ③ナムル ④ちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②③しょうが にんにく ③④にんじん ③もやし ほうれんそう ④ねぎ はくさい たまねぎ	①ごはん むぎ ②③さとう ごま ごまあぶら ②あぶら	570 23.4
24日 (金)	①コッペパン ②とびうおフライ 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とびうお ③ベーコン しろいんげんまめ ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ だいこん にんじん 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】 ②③あぶら ②パンこ でんぶん ③むぎ じゃがいも	636 23.7
27日 (月)	なつやさいカレーライス (①ごはん ②なつやさいカレシチュウ ) ③キャベツときゅうりのサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②かぼちゃ たまねぎ なす えだまめ トマト しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり	①ごはん 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	648 22.5
28日 (火)	①むぎごはん ②とりにくのからあげ ③もやしとコーンのソテー ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③もやし とうもろこし ④こまつな しめじ	①ごはん むぎ ②③あぶら ②でんぶん	581 25.9
29日 (水)	①ごはん ②とうふ ③ブリブリこんにやくちゅうかいため (●トウバンジャン) ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ③とりにく ④ベーコン しろいんげんまめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こんにやく たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく ④はくさい たまねぎ	①ごはん ③ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ④じゃがいも	601 23.4
30日 (木)	①ごはん ②やしししゃも ③あつあげときりぼしだいこんのもの ④こまつなのびたし ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③きりぼしだいこん たまねぎ いんげん ④こまつな	①ごはん ②じゃがいも あぶら さとう	596 24.1

\* 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。

\* 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。

◎福井県の食材を使っています。  
今月は… 米(ハナエチゼン) 麦 古代米 大豆 豆腐 打ち豆 しいら  
六条大麦カレールウ 飛魚フライ 羽二重餅 です。

