







# れいわ4ねん 6がつこんだてよていひょう

小C

ひ (よび)	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)	おもにからだのちようしを 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 (水)	①ごはん ②さわらのしおやき 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ざわら 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ふ	565 25.0
2日 (木)	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 にら	①パン【乳 大豆】 さとう ①③あぶら ②じゃがいも	593 24.2
3日 (金) 	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 こおりとうふ 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でんぶん だいたあぶら ②③さとう ③あぶら ④ごまあぶら	660 29.3
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ぎつまあげ 【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むぎごはん ②マーボーとうふ 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 とうふ 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 むぎ ②③あぶら ②さとう ごまあぶら でんぶん ●こめあぶら	676 25.8
8日 (水)	①ごはん ②ポークしゅうまい ③キャベツのごまあぶらため ④にらたまスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④たまご とうふ 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 でんぶん さとう こむぎこ みずあめ ③ごまあぶら	541 20.3
9日 (木) 	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 でんぶん ②⑤さとう ③じゃがいも	637 28.1
9日 (木) 	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 でんぶん ②⑤さとう ③じゃがいも ⑤ココナッツパウダー	624 28.0
10日 (金) 	  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でんぶん ②③さとう ③ごま ④さつまいも	630 25.2

\* \_\_\_\_\_ 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
	613kcal	25.0g	17.1g	87.0g	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
17日(金)	六条大麦カレールウ	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 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
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 ものになるしょくひん (き)	
13日 (月)	①ごはん ②にくだんご ③かぼちゃのもの ④やさしいソテー 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 でんぷん	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 でんぷん 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)	①コッペパン ②ブレンオムレツ 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でんぷん ③あぶら ④はるさめ	537 23.9
17日 (金)	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ーシチュー〕 ③しいらのコロコロあげ ④あおなとキャベツのしおこうじいため 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 ろくじょうおおむぎカレールウ ③でんぷん ④しおこうじ ⑤もちごめ みずあめ さとう【大豆】	719 27.9
20日 (月)	①ごはん ②わふうにくみハンバーグ (●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ざつまあげ 【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●でんぷん ●パンこ ③ごまあぶら ごま ④じゃがいも	656 25.0
21日 (火)	ピビンバ 〔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 ③ごまあぶら ②あぶら	570 23.4
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)	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) パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②③あぶら ②パンこ でんぷん ③むぎ じゃがいも	636 23.7
24日 (金)	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
27日 (月)	なつやさいカレーライス 〔①ごはん ②なつやさいカレーシチュー〕 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でんぷん	581 25.9
29日 (水)	①ごはん ②とうふ ③プリプリこんにやくちゅうかいため (●トウバンジャン) ④やさしいスープ 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 でんぷん ④じゃがいも	601 23.4
30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じゃがいもとキャベツのスープに ④こしのルビー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ②りんご ③キャベツ にんじん ④トマト(こしのルビー)	①パン【乳 大豆】 ②あぶら でんぷん ③じゃがいも	645 31.5

\* 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。

\* 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。

