

# れいわ4ねん 7がつこんだてよていひょう

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 もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるもとになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (き)	
1日 (金)	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
4日 (月)	あぶらあげのそぼろどん (①むぎごはん ②そぼろどんのぐ ③こまつなときりぼしだいこんのあえもの (●げんえんわふうドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう)	②とりにく あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こまつな きりぼしだいこん ④たまねぎ えのきたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう ごまあぶら ごま ●げんえんわふうドレッシング ④ふ	646 25.3
5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いためもの ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③たまねぎ 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	604 23.4
6日 (水)	①ごはん ②とりにくのあまずあんからめ ③キャベツとコーンのソテー ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤とうにゅう かんでん ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ とうもろこし ④たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ⑤なつみかんかじゅう メロンかじゅう	①ごはん ②でんぷん ②⑤さとう ②③あぶら ④そうめん ⑤みずあめ	616 24.9
6日 (水)	①ごはん ②しろみぎかなフライ ③キャベツとコーンのソテー ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②たら【大豆】 ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤とうにゅう かんでん ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ とうもろこし ④たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ⑤なつみかんかじゅう メロンかじゅう	①ごはん ②パンこ こむぎこ でんぷん ②③あぶら ④そうめん ⑤みずあめ さとう	619 21.0
7日 (木)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ 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 ③キャベツ たけのこ ピーマン しょうが にんにく ③④にんじん ④チンゲンサイ もやし	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん ②③さとう ③あぶら ④はるさめ	571 19.6
8日 (金)	①コッペパン ②フランクフルト ③ケチャップソース ④おおむぎとやさいのスープに ⑤ゆでキャベツ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とりにく ⑥ぎゅうにゅう	④だいこん たまねぎ にんじん ⑤キャベツ	①パン【乳 大豆】 ②でんぷん ②③さとう ④おおむぎ じゃがいも あぶら	579 22.7

\* \_\_\_ 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。

\*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

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 ものになるしょくひん (き)	
11日 (月) 歯(は)ッピー 給食の日 	なすとチキンのカレーライス ①ごはん ②なすとチキンのカレーシチュー ③こまつなごまあぶらいため ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく ③こまつな キャベツ	①ごはん ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ③ごまあぶら ④さとう	629 21.2
12日 (火)	①むぎごはん ②あげぎょうざ ③ゴーヤいりマーボーどうふ ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ②④にら ②③たまねぎ しょうが ③にんじん にがうり ねぎ にんにく ④もやし	①ごはん むぎ ②③④あぶら ②③でんぷん ②ぶたあぶら こむぎこ【大豆】 ③さとう ごまあぶら	686 22.9
13日 (水)	①ごはん ②あげとやさいのちゅうかふうに ③ツナとにんじんのいりに(●ツナ) ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが ②③にんじん ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①ごはん ②③あぶら ②さとう ごまあぶら でんぷん ●こめあぶら	624 21.9
14日 (木)	①ごはん ②やきそば ③きんぴらごぼう ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ちくわ【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③ごぼう <u>こんにやく</u> ③④にんじん ④たまねぎ かぼちゃ ねぎ	①ごはん ③あぶら さとう	641 23.6
15日 (金)	<b>ホスタウン交流給食(スロベニア)</b> ①コッペパン ②リュブリャナふうシュニツツェル ③ゴラーシュ ④スロベニアふうサラダ ⑤ぎゅうにゅう	②ハム ③ぶたにく ぎゅうにゅう ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん キピーマン エリンギ トマト(かん) にんにく ④キャベツ きゅうり とうもろこし	①パン【乳 大豆】 ②③じゃがいも ②こむぎこ パンこ ②③④あぶら	648 25.5
18日 (月)	うみのひ				
19日 (火) ふるさと 給食の日 	①ごはん ②あげどりにくのレモンふうみ ③きりぼしだいこんとこまつなごまいりに ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②こめこ あぶら ②③さとう ③ごま ごまあぶら ④さつまいも	663 26.8
20日 (水)	①ごはん ②いわしのかつおに ③きゅうりとわかめのドレッシングあえ (●あおじそドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③わかめ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③きゅうり ④たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	①ごはん ②でんぷん さとう ③はるさめ ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】 ④ふ	564 24.7

\* \_\_\_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。

\*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
	624Kcal	23.9g	17.7g	88.7g	2.1g

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

4日 (月)	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 きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
20日 (水)	青じそドレッシング	糖類(砂糖、水あめ) 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

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(ハナエチゼン) 麦 豆腐 米粉 打ち豆 です。

