

# れいわ4ねん 8・9がつこんだてよていひょう

小学校 A

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) たんぱくしつ (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)	
8月 29日 (月)	あぶらあげのそぼろどん (①おぎごはん ②そぼろどんのぐ ③いろどりやさいのすましじる ④ミニトマト 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	②しょうが えだまめ ②③たまねぎ ③にんじん まいたけ みつば ④ミニトマト	①ごはん むぎ ②ごまあぶら さとう ③ぶ でんぶん	624 24.4
30日 (火)	①ごはん ②じゃがいものカレーに ③ウインナーいりやさしいため (●ウインナー) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	●とりにく ②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ トマトピューレー ②③にんじん ③キャベツ ピーマン	①ごはん ②③あぶら ●みずあめ でんぶん ●②さとう ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】	625 24.1
31日 (水)	①ごはん ②れんこんとなつやさいのさっぱりいため ③みそじる ④ごまこんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あぶらあげ みそ ④こんぶ かんてん【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②れんこん たまねぎ あかピーマン きピーマン えだまめ ③だいこん はくさい にんじん こまつな	①ごはん ②あぶら ③さつまいも ④さとう ④みずあめ ごま	624 25.4
9月1日 (木) 	①ごはん ②いわしのうめに ③ぶたにくとやさいのごもくに ④もやしとコーンのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ③だいやぶたにく こおりどうふ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③にんじん こんにやく たまねぎ いんげん ④こまつな もやし とうもろこし	①ごはん ③じゃがいも ③④あぶら ②③さとう ②こめでんぶん	638 28.5
2日 (金)	①コッペパン ②とりにくのケチャップに ③チャプチェ ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ぶたにく ④わかめ どうふ ⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ たけのこ ③④たまねぎ にんじん ④はくさい ねぎ	①パン【乳 大豆】 ②でんぶん ③オイスターソース【小麦 大豆】 はるさめ ごまあぶら あぶら ②③さとう	588 29.3
5日 (月)	①ごはん ②チンジャオロースー ③みそじる ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン しょうが にんにく ③たまねぎ なす ねぎ ②③にんじん ④トマト	①ごはん ②あぶら でんぶん オイスターソース【小麦 大豆】 ③じゃがいも	594 26.0
6日 (火)	①おぎごはん ②ポークシチュー ③きゅうりときりぼしだいこんのサラダ (●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	②たまねぎ しめじ パセリ セロリ にんにく トマト(かん) ②③にんじん ③きゅうり きりぼしだいこん	①ごはん むぎ ②あぶら ハヤシルウ【小麦】 でんぶん ●げんえんわふうドレッシング	662 24.6
7日 (水)	①ごはん ②にくだんごのあまずあんからめ ③じゃがいもとツナののもの(●ツナ) ④こまつなのにびたし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく【大豆】 ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④はくさい こまつな ②③たまねぎ	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ でんぶん ②③さとう ●こめあぶら ③じゃがいも	657 23.6
8日 (木) 	①ごはん ②しゅうまい ③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	②とりにく【大豆】 ③どうふ ②③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ しょうが ③にんじん ねぎ にんにく ④もやし にら	①ごはん ②パンこ こむぎこ こなあめ みずあめ ぶたあぶら ②③さとう でんぶん ③④あぶら	658 25.5
9日 (金)	①コッペパン ②さわらのフライ ③ソース ④ミネストローネスープ ⑤パインアップル ⑥ぎゅうにゅう	②さわら ④とりにく うちまめ ⑥ぎゅうにゅう	④トマト(かん) たまねぎ にんじん えちぜんみずな にんにく ⑤パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②パンこ こむぎこ でんぶん ②④あぶら ④おむぎ じゃがいも	632 26.3

\* 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、調味料の中に鰯・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。

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

2日(金) 5日(月)	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 水
6日(火)	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 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 きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
30日(金)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂 砂糖類 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 加工でんぶん 増粘剤(キサンタンガム) 水

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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくる もとなるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどてるもとなるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしよくひん (き)	
12日 (月)	①ごはん ②あつやきたまご ③じゃがいものしおこうじに ④あおなとキャベツのごまあぶらいため ⑤ぎゅうにゅう	②たまご【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ しょうが いんげん ④こまつな キャベツ ③④にんじん	①ごはん ②でんぶん ③④あぶら さとう ③じゃがいも しおこうじ ④ごまあぶら	660 27.2
13日 (火)	①ごはん ②ひじきとツナのつくだに(●ツナ) ③はっぼうさい ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ひじき ●まぐろ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが ④ミニトマト	①ごはん ②さとう ごま ●こめあぶら ③あぶら ごまあぶら でんぶん	616 25.0
14日 (水)	①ごはん ②やきししゃも ③こんぶのいために ④わぎとろめんじる(●わぎとろめん) ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく あぶらあげ こんぶ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく いんげん ③④にんじん ④たまねぎ こまつな ほしいたけ	①ごはん ③あぶら さとう ●こわぎこ おおわぎこ やまいもこ	584 25.4
15日 (木)	ピビンバ ( ①わぎごはん ②にくいため ③ナムル ) ④あげいりちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③もやし ほうれんそう ②③ しょうが にんにく ④はくさい たまねぎ にら ③④にんじん	①ごはん わぎ ②③ごま さとう ごまあぶら ②あぶら	593 24.3
16日 (金)	ドライカレーサンド ( ①コッペパン ②なすいりドライカレー ) ③ジュリアンスープ 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 ⑤ぎゅうにゅう	②なす ③④にんじん たまねぎ ③だいこん はくさい パセリ ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②こわぎこ あぶら	600 23.7
19日 (月)	けいろうのひ				
20日 (火)	ねぎしおぶたどん ( ①わぎごはん ②ぶたどんのぐ ) ③とうふ ④あかだし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③とうふ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう ④はくさい だいこん にんじん こまつな	①ごはん わぎ ②ごまあぶら ごま でんぶん	612 27.4
21日 (水)	①ごはん ②にくじゃが ③おひたし ④かりかりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん こんにやく ③こまつな きりぼしだいこん ②③にんじん	①ごはん ②じゃがいも あぶら さとう ④ごまあぶら	611 25.1
22日 (木) ふるさと 🚲	①ごはん ②まだいのフライ ③やさいのミニソテー ④かきたまスープ ⑤ぎゅうにゅう	②まだい ③ベーコン ④とりにく たまご ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ エリンギ ピーマン ④ほうれんそう たまねぎ にんじん	①ごはん ②パンこ でんぶん ②③あぶら	606 27.1
23日 (金)	しゅうぶんのひ				
26日 (月)	なつやさいのカレーライス ( ①わぎごはん ②なつやさいカレー ) ③キャベツのソテー ④ふくしんづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ たまねぎ トマト(かん) えだまめ にんにく ③④にんじん ③キャベツ ピーマン ④だいこん きゅうり れんこん しそのは ②④しょうが なす	①ごはん わぎ ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ④さとう【小麦 大豆】	657 21.3
27日 (火)	①ごはん ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリアプリこんにやくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ にんじん 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 ②ごぼう ④とうもろこし	①ごはん ③ごまあぶら でんぶん ②③さとう あぶら	668 27.8
28日 (水)	①ごはん ②さばのてりやき ③きりぼしだいこんとこまつなのごまいりに ④みそじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④とうふ わかめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③きりぼしだいこん こまつな ④はくさい ねぎ ③④にんじん	①ごはん ②みずあめ ②③さとう ③ごま ごまあぶら ④じゃがいも	606 23.1
29日 (木)	①ごはん ②こおりどうふとひよこまめのコロコロあげ ③やさいソテー ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく こおりどうふ ひよこまめ みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな もやし ④たまねぎ ねぎ ③④にんじん	①ごはん ②でんぶん さとう ②③あぶら ④ふ	641 24.8
30日 (金)	①コッペパン ②ハンバーグのおろしソースかけ(▲ハンバーグ) ③れんこんサラダ(●ばいせんごまドレッシング) ④トマトいりやさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	▲ぶたにく ④▲とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん ④▲たまねぎ ③れんこん キャベツ とうもろこし ④はくさい にんじん パセリ トマト(かん)	①パン【乳 大豆】 ②さとう ②▲でんぶん ▲パンこ ●焙煎ごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	600 26.8

\* 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。

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
		624 kcal	25.5g	17.9g	87.2g

◎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 とうふ 真鯛のフライです。

