

れいわ4ねん 8・9がつこんだてよていひょう

小学校 BC

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 ものになるしよくひん (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)	
8月 29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みそしる 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
2日 (金) 	①ごはん ②いわしのうめ ③ぶたにくとやさしいごもくに 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だいたいぶたにく 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 どうもろこし	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
5日 (月)	①ごはん ②チンジャオロースー ③みそしる 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むぎごはん 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おおむぎ じゃがいも	632 26.3
9日 (金) 	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 いら	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

* 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。

◎ドレッシング、調味料等の成分

1日(木) 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)
29日 (木)	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き とどのえ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 ②③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やしししゃも ③こんぶのいために ④むぎとろめんじる(●むぎとろめん) 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 ●こむぎこ おおむぎこ やまいもこ	584 25.4
15日 (木)	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 ②③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こむぎこ あぶら	600 23.7
16日 (金)	ピビンバ (①むぎごはん ②にいくため 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 なら ③④にんじん	①ごはん むぎ ②③ごま さとう ごまあぶら ②あぶら	593 24.3
19日 (月)	けいろうのひ				
20日 (火)	ねぎしおぶたどん (①むぎごはん 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 むぎ 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) <small>ふるさと 給食の日</small>	①コッペパン 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パン【乳 大豆】 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むぎごはん 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 ②③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 むぎ 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
30日 (金)	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

* 〃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
	625 kcal	25.7g	18.1g	86.6g	2.2g

◎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。

