れいわ4ねん 8・9がつこんだてよていひょう

小学校 ВС

| | 1 | | 18. 11. 5 = 1. 5 | | BC |
|----------------|--|---------------------------------|--|---|-----------------|
| ざいりょうのなまえとはたらき | | | | |] |
| ひ | こんだてめい | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしを | おもにエネルギーの | エネルギー (kcal) |
| ようび | | もとになるしょくひん | ととのえるもとになるしょくひん | もとになるしょくひん | たんぱくしつ (g) |
| | | (あか) | (みどり) | (き) | (g) |
| | あぶらあげのそぼろどん | ②とりにく あぶらあげ | ②しょうが えだまめ | ①ごはん むぎ | |
| 8月 | (①むぎごはん) | みそ | ②③たまねぎ | ②ごまあぶら さとう | |
| | ②そぼろどんのぐ | ⑤ぎゅうにゅう | ③にんじん まいたけ みつば | 3.5. Th.3.h | 624 |
| 29日 | ③いろどりやさいのすましじる | 93471247 | ④ミニトマト | 9131 C 1213112 | |
| (月) | (4) = 1 < 1 < 1 < 1 < 1 < 1 < 1 < 1 < 1 < 1 | | ⊕ < = 1 · 4 1 · | | 24.4 |
| (,,,, | (5)ぎゅうにゅう | | | | |
| | ①ごはん | ● とりにく | ②たまねぎ トマトピューレー | ①ごはん ②③あぶら | |
| | ②じゃがいものカレーに | ②ぶたにく | ②③にんじん | ●みずあめ でんぷん | 625 |
| 30日 | ③ウインナーいりやさいいため | ②5パとにく ④にぼし | ③キャベツ ピーマン | ●②さとう | 020 |
| (火) | (●ウインナー) | ⑤ぎゅうにゅう | 94417 2 47 | ②じゃがいも | 24.1 |
| () () | ④いりにぼし⑤ぎゅうにゅう | () E 14) (E 14) | | カレールウ【小麦りんご】 | 24.1 |
| | ①ごはん | ②ぶたにく | ②れんこん たまねぎ | ①ごはん | |
| | ②れんこんとなつやさいのさっぱりいため | ③あぶらあげ みそ | あかピーマン きピーマン | ②あぶら | 624 |
| 3 1 日 | (3) 37 7 6 6 1 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | (4)こんぶ | えだまめ | ②③ さつまいも | |
| (水) | ④みてしる ④ごまこん ぶ | かんてん【小麦 大豆】 | ③だいこん はくさい にんじん | ②④さとう | 25 4 |
| | (⑤ぎゅうにゅう | ⑤ぎゅうにゅう | こまつな | ④みずあめごま | 25.4 |
| | () コッペパン | ②とりにく | ③チンゲンサイ たけのこ | ①パン【乳 大豆】 | - |
| 9月 | ②とりにくのケチャップに | ②ごうにく ③ぶたにく | ③ ④ たまねぎ にんじん | ②でんぷん | 588 |
| 1 日 | ②とりにくのクチャックに ③チャプチェ | 多いたにく ④わかめ とうふ | ③母にまねさ にんしん ④はくさい ねぎ | ③オイスターソース【小麦 大豆】 | |
| | (のナヤノテエ)(のわかめスープ) | (あぎゅうにゅう | (4) (4) (4) (4) | | 20.2 |
| (木) | (⑤ぎゅうにゅう | (5)きゅうにゅう | | はるさめ ごまあぶら あぶら ②③さとう | 29.3 |
| 2 17 | (①ごはん | ②いたし 【小事 ナラ】 | ②ばいにく | | |
| 2日(金) | | ②いわし【小麦 大豆】 | | ①ごはん ②じょかい # | 638 |
| 鉄たっぷり | ②いわしのうめに ② ************************************ | ③だいず ぶたにく こおりどうふ | ③にんじん <u>こんにゃく</u> たまねぎ いんげん | ③じゃがいも ②@キ ※ċ | 038 |
| 給食の日 | ③ぶたにくとやさいのごもくに | | | ③ ④あぶら | |
| **** | ④もやしとコーンのいためもの | ⑤ぎゅうにゅう | ④ こまつな もやし | ②③さとう | 28.5 |
| 8 | ⑤ぎゅうにゅう | (A) 11 / 12 / | とうもろこし | ②こめでんぷん ○ご!! (| |
| | ①ごはん | ②ぶたにく | ②ピーマン しょうが にんにく | ①ごはん ② た ※ ご 、 デ / ※ / | 594 |
| 5日 | ②チンジャオロースー | ③あつあげ みそ | ③たまねぎ なす ねぎ | ②あぶら でんぷん | 374 |
| (月) | ③みそしる | ⑤ぎゅうにゅう | ②③にんじん ○ | オイスターソース【小麦 大豆】 | 0.4.0 |
| (,1) | (A) + 7 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 | | ④トマト | ③じゃがいも | 26.0 |
| | ⑤ぎゅうにゅう の かざざい / | (A) 12 / | | | |
| | ①むぎごはん | ②ぶたにく | ②たまねぎ しめじ パセリ | ①ごはん むぎ | 662 |
| 6日 | ②ポークシチュー | ④にぼし ②だいまたいま | セロリ にんにく トマト(かん) | ②あぶら ハヤシルウ【小麦】 | 002 |
| (火) | ③きゅうりときりぼしだいこんのサラダ | ⑤ぎゅうにゅう | ②③にんじん ②*********************************** | でんぷん | |
| | (●げんえんわふうドレッシング) | | ③きゅうり きりぼしだいこん | ●げんえんわふうドレッシング | 24.6 |
| | ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう | (A) 1/4 / (A) 1/1/- / (T) 1/- T | (a) / 15 / | (A) 701± / | - |
| | ①ごはん ②はくだく ごのも せばも くんご せ | ②ぶたにく とりにく【大豆】 | ③いんげん ②のにくじく | ①ごはん ② ※ * * * * * * * * * * * * * * * * * * | 657 |
| 7日 | ②にくだんごのあまずあんからめ | ●まぐろ ◎ ボ・ン・・ > | ③④にんじん | ②ぶたあぶら パンこ | 05/ |
| (水) | ③じゃがいもとツナのにもの(●ツナ) | ⑤ぎゅうにゅう | ④はくさい こまつな | でんぷん | |
| (.1.) | ④こまつなのにびたし | | ②③たまねぎ | ②③さとう ●こめあぶら | 23.6 |
| | ⑤ぎゅうにゅう | | | ③じゃがいも | |
| | ①コッペパン ② トトトラニー / | ②さわら ② > 1 + 1 + 1 | ④トマト(かん) | ①パン【乳 大豆】 | |
| 8日 | ②さわらのフライ | ④ とりにく うちまめ | たまねぎ にんじん | ②パンこ こむぎこ | 632 |
| | ③ソース | ⑥ぎゅうにゅう | えちぜんみずな にんにく | でんぷん | |
| (木) | ④ミネストローネスープ | | ⑤パインアップル (かん) | 24a35 | 26.3 |
| | ⑤パインアップル のガッス/マップ | | | ④おおむぎ じゃがいも | |
| | ⑥ぎゅうにゅう | | | | |
| 9日 | ①ごはん | ②とりにく【大豆】 | ②③たまねぎ しょうが | ①ごはん | (50 |
| (金) | ②しゅうまい | ③とうふ、 | ③にんじん ねぎ | ②パンこ こむぎこ こなあめ | 658 |
| 歯(は)ッピー | ③マーボーどうふ | ②③ぶたにく みそ | にんにく | みずあめ ぶたあぶら | |
| 給食の日 | ④もやしとにらのいためもの | ⑤ぎゅうにゅう | ④もやし にら | ②③さとう でんぷん | 25.5 |
| (C.O.) | ⑤ぎゅうにゅう | | | ③④あぶら | <u></u> |
| | * は、そのほかのたべものです。 | | * | | |

◎ドレッシング、調味料等の成分

| @1 F 7 7 F 7 CM 7 CM 7 | | | | |
|------------------------|------------|---|--|--|
| T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 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(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 加工でんぷん 増粘剤(キサンタンガム) 水 | | |

| | | | | 小字校 | ВС | |
|--|---|--|--|---|-----------------------------------|--|
| ひ | | | ざいりょうのなまえとはたらき | | エネルギー | |
| ようび | こんだてめい | おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか) | おもにからたのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん (みどり) | おもにエネルキーの もとになるしょくひん (き) | (kcal) たんぱくし・ (g) | |
| | ①ごはん | ②たまご【小麦 大豆】 | ③たまねぎ しょうが | ①ごはん | (3/ | |
| | ②あつやきたまご | ③とりにく | いんげん | ②でんぷん | 660 | |
| 12日 | _ | • | | _ | 000 | |
| (月) | ③じゃがいものしおこうじに | ⑤ぎゅうにゅう | ④ こまつな キャベツ | ②③あぶら さとう | | |
| (/1/ | ④あおなとキャベツのごまあぶらいため | | ③④にんじん | ③じゃがいも しおこうじ | 27.2 | |
| 1 | ⑤ぎゅうにゅう | | | ④ごまあぶら | | |
| | ①ごはん | ②ひじき ● まぐろ | ③にんじん たまねぎ | ①ごはん | | |
| 13⊟ | ②ひじきとツナのつくだに(●ツナ) | ③ぶたにく | たけのこ はくさい もやし | ②さとう ごま | 616 | |
| | ③はっぽうさい | ⑤ぎゅうにゅう | しょうが | ●こめあぶら | | |
| (火) | (4)ミニトマト | | ④ミニトマト | ③あぶら ごまあぶら | 25.0 | |
| Ī | ⑤ぎゅうにゅう | | ⊕ < −1 < 1 | でんぷん | 23.0 | |
| | _ | @1.1t | | | | |
| 1 | ①ごはん | ②ししゃも | ③ <u>こんにゃく</u> いんげん | ①ごはん | - C / | |
| 14日 | ②やきししゃも | ③ぶたにく あぶらあげ | ③④にんじん | ③あぶら さとう | 584 | |
| (水) | ③こんぶのいために | こんぶ | ④たまねぎ こまつな | ●こむぎこ おおむぎこ | | |
| (71) | ④むぎとろめんじる(●むぎとろめん) | ④かまぼこ【小麦 大豆】 | ほししいたけ | やまいもこ | 25.4 | |
| | ⑤ぎゅうにゅう | ⑤ぎゅうにゅう | | | | |
| | ドライカレーサンド | ②ぶたにく | ②なす | ①パン【乳 大豆】 | | |
| | ①コッペパン ②なすいりドライカレー 〕 | ③ベーコン | ②③にんじん たまねぎ | ②こむぎこ あぶら | 600 | |
| 15日 | ③ジュリアンスープ | - | ③だいこん はくさい パセリ | | | |
| (木) | | ⑤ぎゅうにゅう | | | 00.5 | |
| ` ' ' | ④フルーツミックス | | ④みかん(かん) | | 23.7 | |
| | ⑤ぎゅうにゅう | | パインアップル (かん) | | | |
| | ビビンバ | ②ぶたに< | ③もやし ほうれんそう | ①ごはん むぎ | | |
| 16⊟ | ⊕むぎごはん | ④あつあげ | ②③しょうが にんにく | ②③ごま さとう ごまあぶら | 593 | |
| | ②にくいため ③ナムル | ⑤ぎゅうにゅう | ④はくさい たまねぎ にら | ② あぶら | | |
| (金) | ④あげいりちゅうかスープ | | ③④にんじん | | 24.3 | |
| i | ⑤ぎゅうにゅう | | | | | |
| 19日 | @C47,1-47 | | <u> </u> | 1 | | |
| (月) | | けいろ | うのひ | | | |
| (/1/ | ねぎしおぶたどん | ②ぶたにく | ②たまねぎ もやし ねぎ | ①ごはん むぎ | | |
| | 「①むぎごはん ②ぶたどんのぐ) | ③とうふ、 | しょうが にんにく | ②ごまあぶら ごま | 612 | |
| 20日 | | = | | | 012 | |
| (火) | ③とうふ、 | ④みそ | レモンかじゅう | でんぷん | | |
| () () | ④あかだし | ⑤ぎゅうにゅう | ④はくさい だいこん にんじん | | 27.4 | |
| Ī | ⑤ぎゅうにゅう | | こまつな | | | |
| | ①ごはん | ②ぶたにく | ②たまねぎ いんげん | ①ごはん | 611 | |
| 2 1 日 | ②にくじゃが | ④にぼし | こんにゃく | ②じゃがいも あぶら さとう | 011 | |
| | ③おひたし | ⑤ぎゅうにゅう | ③こまつな きりぼしだいこん | ④ごまあぶら | | |
| (水) | ④かりかりにぼし⑤ぎゅうにゅう | | ②③にんじん | | 25.1 | |
| 22日 | ()コッペパン | ②まだい | ③キャベツ エリンギ ピーマン | ①パン【乳 大豆】 | | |
| (木) | ②まだいのフライ | ③ベーコン | ④ほうれんそう たまねぎ | ②パンこ | 606 | |
| ふるさと | ③やさいのミニソテー | ④とりにく たまご | にんじん | でんぷん | | |
| 総裁の日 | | • | I A CA | | 27.1 | |
| > | ④かきたまスープ ⑤ぎゅうにゅう | ⑤ぎゅうにゅう | | ②③あぶら | | |
| 23日 | しゅうぶん の ひ | | | | | |
| (金) | なつやさいのカレーライス | ②ぶたにく | ②かぼちゃ たまねぎ トマト(かん) | ⊕ ブ!+ | 1 | |
| | 10 | | | | 657 | |
| 26日 | ①むぎごはん ②なつやさいカレー | ③ベーコン | えだまめ にんにく ②③にんじん | ②じゃがいも | 007 | |
| (月) | ③キャベツのソテー | ⑤ぎゅうにゅう | ③キャベツ ピーマン | カレールウ【小麦りんご】 | 1 | |
| (,4) | ④ふくしんづけ | | ④だいこん きゅうり れんこん | ②③あぶら | 21.3 | |
| | ⑤ぎゅうにゅう | | しそのは ②④しょうが なす | ④さとう【小麦 大豆】 | 1 | |
| | ①ごはん | ②さかなすりみ【小麦 大豆】 | ③たまねぎ にんじん | ①ごはん | | |
| | U こ はん | ĭ | こんにゃく たけのこ | ③ごまあぶら でんぷん | 668 | |
| 270 | ①こはん ②ミニごぼうてんのあまからに | ③とりにく | こんにやく だりのこ | _ | 1 | |
| 27日 | ②ミニごぼうてんのあまからに | - | | 1(2)(3)さとう あぶら | | |
| 27日 (火) | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため | ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう | ほししいたけ チンゲンサイ | ②③さとう あぶら | 27 ♀ | |
| | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし | - | ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく | (2)3 tet 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 | 27.8 | |
| | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう | ⑤ぎゅうにゅう | ほししいたけ 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 | | | |
| (火) | ②ミーごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう ①ごはん | ⑤ぎゅうにゅう②さば | Table Ta | ①ごはん ②みずあめ | 27.8 | |
| (火) | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう ①ごはん ②さばのてりやき | ⑤ぎゅうにゅう②さば④とうふ わかめ みそ | ほししいたけ 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 ②しょうが ③きりぼしだいこん こまつな | ①ごはん ②みずあめ ②③さとう | | |
| (火) | ②ミーごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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 | ⑤ぎゅうにゅう②さば④とうふ わかめ みそ | ほししいたけ 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 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 | ①ごはん ②みずあめ ②③さとう ③ごま ごまあぶら | 606 | |
| (火) | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう | 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 | ほししいたけ 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 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 | | |
| (火) | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう ①コッペパン | 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▲ぶたにく | ほししいたけ 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 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 | ①ごはん ②みずあめ ②③さとう ③ごま ごまあぶら | 606 | |
| (火) 28日 (水) | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう | 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▲ぶたにく | ほししいたけ 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 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 | |
| (火) 28日 (水) 29日 | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう ①コッペパン | 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▲ぶたにく④▲とりにく | ほししいたけ 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 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 ②だいこん ④▲たまねぎ ③れんこん キャベツ | 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 ①パン【乳 大豆】 | 606 | |
| (火) 28日 (水) | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう 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) | 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▲ぶたにく④▲とりにく | ほししいたけ 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 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 ②だいこん ④▲たまねぎ ③れんこん キャベツ | 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 ①パン【乳 大豆】 ②さとう ②▲でんぷん ▲パンこ | 606 23.1 600 | |
| (火) 28日 (水) 29日 | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう 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②さば④とうふ わかめ みそ⑤ぎゅうにゅう▲ぶたにく④▲とりにく | ほししいたけ 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 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 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 | 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 ①パン【乳 大豆】 ②さとう ②▲でんぷん ▲パンこ ●焙煎ごまドレッシング | 606 | |
| (火) 28日 (水) 29日 | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう 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 | 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 ▲ぶたにく ④▲とりにく ⑤ぎゅうにゅう | ほししいたけ 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 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 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 ①パン【乳 大豆】 ②さとう ②▲でんぷん ▲パンこ ●焙煎ごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】 | 606 23.1 600 26.8 | |
| (火) 28日 (水) 29日 (木) | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう 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 ①ごはん | 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 ▲ぶたにく ④▲とりにく ⑤ぎゅうにゅう ②とりにく こおりどうふ | ほししいたけ 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 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 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 ①パン【乳 大豆】 ②さとう ②▲でんぷん ▲パンこ ●焙煎ごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】 | 606 23.1 600 | |
| (火) 28日 (水) 29日 (木) 30日 | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう 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 ①ごはん ②こおりどうふとひよこまめのコロコロあげ | 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 ▲ぶたにく ④▲とりにく 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 | ほししいたけ 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 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 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) ③こまつな もやし | 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 ①パン【乳 大豆】 ②さとう ②▲でんぷん ▲パンこ ●焙煎ごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】 ①ごはん ②でんぷん さとう | 606 23.1 600 26.8 | |
| (火) 28日 (水) 29日 (木) | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう 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 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 | 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 ▲ぶたにく ④▲とりにく 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 | ほししいたけ 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 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 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) ③こまつな もやし ④たまねぎ ねぎ | 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 ①パン【乳 大豆】 ②さとう ②▲でんぷん ▲パンこ ●焙煎ごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】 ①ごはん ②でんぷん さとう ②③あぶら | 606 23.1 600 26.8 641 | |
| (火) 28日 (水) 29日 (木) | ②ミニごぼうてんのあまからに ③プリプリこんにゃくちゅうかいため ④とうもろこし ⑤ぎゅうにゅう 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みそしる ⑤ぎゅうにゅう 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 ①ごはん ②こおりどうふとひよこまめのコロコロあげ | 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 ▲ぶたにく ④▲とりにく 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 | ほししいたけ 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 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 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) ③こまつな もやし | 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 ①パン【乳 大豆】 ②さとう ②▲でんぷん ▲パンこ ●焙煎ごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】 ①ごはん ②でんぷん さとう | 606 23.1 600 26.8 | |

*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。

| 人口のこれで出出業年 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|------------|------------|-------|--------|-------|-------|
| 今月の主な平均栄養価 | 6 2 5 kcal | 25.7g | 18. lg | 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。

