



れいわ5ねん 1がつこんだてよていひょう

小学校C

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 もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (き)	
10日 (火) <small>正月・鏡開きに ちなんだ</small>	なめし あつやきたまご こうはくなます もちいりすましじる(もち) ぎゅうにゅう	かつおぶし たまご【小麦】 ぎゅうにゅう	だいこんばきょうな ひろしな だいこん にんじん はくさい かぶ ねぎ こんにやくこ	ごはん むぎ だいずあぶら あぶら でんぷん さとう ごま もちごめ	635 21.2
11日 (水)	ソフトめんちゅうかソースかけ 〔ソフトめん ちゅうかソース〕 ブロッコリーサラダ ばいせんごまドレッシング いりにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん	ソフトめん ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	569 29.1
12日 (木)	コッペパン だいずとじゃがいものミートソースに ツナとキャベツのソテー(ツナ) フルーツミックス ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく まぐろ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマトピューレー キャベツ エリンギ みかん(かん) パインアップル(かん)	パン【乳 大豆】 じゃがいも ハヤシルウ【小麦】 あぶら こめあぶら	672 25.7
13日 (金)	ごはん いわしのかつおに はくさいのにびたし みそしる ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう はくさい にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん さといも	603 26.2
16日 (月)	とりそぼろどん 〔むぎごはん とりそぼろ〕 すましじる りんご ぎゅうにゅう	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ みつば りんご	ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん	601 22.9
17日 (火)	ごはん やきししゃも だいこんとさといものうまに こんぶのつくだに ぎゅうにゅう	ししゃも ぶたにく こんぶ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	だいこん にんじん いんげん しょうが こんにやく	ごはん さといも あぶら さとう みずあめ	579 24.4
18日 (水)	ごはん だいずのいそに みそしる みかん ぎゅうにゅう	だいず ひじき ぶたにく こおりどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぶ ねぎ えのきたけ みかん	ごはん さとう あぶら さつまいも	611 22.7
19日 (木) <small>福井産給食 ふるさと給食の日 福井市・キュービー 連携地産地消推進事業献立</small>	コッペパン さばのマリアソースかけ こまつなとキャベツのソテー カーボロネロのビーンズシチュー はぶたえもち ぎゅうにゅう	さば とりにく チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん カーボロネロ(くるキャベツ) きやろふく(にんじん) たまねぎ しめじ	パン【乳 大豆】 あぶら でんぷん じゃがいも こめこ さとう もちごめ みずあめ【大豆】	692 30.7
<small>冬ランチ</small>	コッペパン さといもコロッケ こまつなとキャベツのソテー カーボロネロのビーンズシチュー はぶたえもち ぎゅうにゅう	とりにく チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ にんじん カーボロネロ(くるキャベツ) きやろふく(にんじん) しめじ	パン【乳 大豆】 さといも こむぎこ パンこ じゃがいも こめこ さとう あぶら もちごめ みずあめ【大豆】	662 25.5
20日 (金)	ごはん にくだんごのあまずあんからめ とうふのごもくに はくさいのちゅうかあえ ぎゅうにゅう	とりにく【小麦 大豆】 とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし ほしいいたけ ねぎ しょうが はくさい にんじん	ごはん パンこ ぶたあぶら さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	642 25.6

* ___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。
* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 * 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。 * 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

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 もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを とどめるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (き)	
23日 (月)	むぎごはん やさいボールのふくめに(やさいボール) にくじゃが チンゲンサイとキャベツのいためもの ぎゅうにゅう	さかなすりみ【小麦 大豆】 ぶたにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく キャベツ チンゲンサイ	ごはん むぎ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	662 25.6
24日 (火)	ごはん とうもろこししゅうまい あげとやさいのちゅうかに もやしとにらのいためもの ぎゅうにゅう	さかなすりみ とうふ【小麦 大豆】 あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい しょうが もやし にら	ごはん あぶら パンこ こむぎこ ぶたあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	638 23.1
25日 (水)	ごはん あかがれいのフライ にびたし すましじる ぎゅうにゅう	かれい あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん えちぜんみずな	ごはん パンこ でんぷん あぶら ふ	577 23.5
26日 (木)	こがたコッペパン カレーうどん ウインナーいりやさいソテー (ウインナー) パインアップル ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しめじ キャベツ チンゲンサイ パインアップル(かん)	パン【乳 大豆】 カレールウ【小麦 りんご】 うどん みずあめ さとう でんぷん あぶら	547 21.4
27日 (金)	ごはん さわらのしおやき ごもくきんぴら みそしる ぎゅうにゅう	さわら ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	れんこん ごぼう こんにゃく だいこん はくさい ねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	592 24.0
30日 (月)	ハヤシライス { ごはん ハヤシチュー } ほうれんそうときりぼしだいこんの わふうサラダ(げんえんわふうドレッシング) かみかみじゃここんぶ ぎゅうにゅう	ぶたにく にぼし こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ パセリ にんにく トマト(かん) にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	ごはん ハヤシルウ【小麦】 あぶら げんえんわふうドレッシング さとう ごま	641 22.1
31日 (火)	ごはん ぶたにくとキャベツのいためもの おでん(がんもどき) きゅうりづけ ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ【小麦 大豆】 とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん <u>こんにゃく</u> きゅうり なす 【小麦 大豆】	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも ごま	594 24.6

* ___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。
* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 * 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。 * 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

ドレッシング、調味料等の成分

13日 (金)	1食焙煎ごまドレッシング	食用植物油 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉	醸造酢 ごま しいたけエキス 増粘剤(キサンタンガム)
30日 (月)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 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 きのかエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)	

福井県の食材を使っています。今月は...

米(いちほまれ) 麦 大豆 豆腐 さば かれい さといもコロッセ
きゅうり漬け 羽二重餅 です。



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
	617kcal	24.9g	16.6g	89.2g	2.4g