

れいわ5ねん 2がつこんだてよていひょう

小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)	
1日 (水)	むぎごはん あつあげいりマーボーだいいこん ベーコンともやしのいためもの フルーツミックス ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし パインアップル(かん) みかん(かん) ナタデココ	ごはん むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	654 21.4
2日 (木) 	ごはん いわしのうめに こまつなとはんぺんのにびたし やさいのみそしる せつぶんまめ ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 さつまあげ【小麦 大豆】 みそ だいず ぎゅうにゅう	ばいにく こまつな にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん でんぷん さとう さといも	593 26.3
3日 (金) 	コッペパン にくだんごとはくさいのスープ (にくだんご) ポテトチーズに りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん しょうが にはら たまねぎ パセリ りんご	パン【乳 大豆】 はるさめ ごまあぶら でんぷん みずあめ だいずあぶら じゃがいも	570 21.0
6日 (月)	ごはん あつやきたまご だいこんとぶたにくのうまに ツナとキャベツのいためもの(ツナ) ぎゅうにゅう	たまご【小麦】 ぶたにく まぐろ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん いんげん しょうが こんにゃく キャベツ	ごはん でんぷん だいずあぶら さとう あぶら こめあぶら	637 25.9
7日 (火)	ごはん さばのみそに はくさいのにびたし さわにわん ぎゅうにゅう	さば みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが はくさい こまつな だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ	ごはん さとう	622 27.2
8日 (水)	ソフトめんカレーソースかけ (ソフトめん カレーソース) チンゲンサイともやしのソテー みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし チンゲンサイ みかん(かん)	ソフトめん じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 あぶら	601 22.8
9日 (木) 	むぎごはん しいらとさつまいものごまがらめ こまつなとキャベツのドレッシングいため (ノンエッグドレッシング) みそしる けんけら ぎゅうにゅう 	しいら ベーコン とうふ みそ だいずこ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん むぎ さつまいも でんぷん あぶら ノンエッグドレッシング【大豆】 さとう ごま みずあめ	675 23.8
10日 (金) 	コッペパン チキンのこめこクリームシチュー だいこんとわかめのサラダ (あおじそドレッシング) いりにぼし マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう わかめ にぼし	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん	パン【乳 大豆】 じゃがいも あぶら こめ あおじそドレッシング マーシャルピーンズ 【大豆 乳】	636 26.9

* 〇は、そのほかのたべものです。

* 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。

* 【 】はアレルギーです。

* 油揚げには、大豆油を使用し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

9日(木)	ノンエッグドレッシング	菜種油 大豆油 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム) 調味料(有機酸等) 香辛料抽出物
10日(金)	マーシャルピーンズ	大豆油 パーム油 コーン油 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ブドウ糖 脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物レシチン【大豆】 香料
	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) 醤油 醸造酢 たん白加水分解物 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
24日(金)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 玉ねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 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 酵母パウダー 赤ピーマン きのかえり しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
28日(火)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢

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 ととのえるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
13日 (月)	ごはん とびうおフライ ソース キャベツのごまあぶらいため のっぺいじる ぎゅうにゅう	とびうお かまぼこ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ごはん あぶら パンこ でんぶん ごまあぶら さといも	588 23.4
14日 (火)	むぎごはん にくじゃが になます あじつけにぼし のりふりかけ ぎゅうにゅう	ぶたにく うちまめ あぶらあげ にぼし のり【小麦 大豆】 あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ いんげん こんにやく にんじん だいこん	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	671 26.2
15日 (水)	ごはん はるまき はっぼうさい パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ ほししいたけ にんじん たまねぎ しょうが はくさい チンゲンサイ パインアップル(かん)	ごはん ぶたあぶら だいずあぶら はるさめ こめこ こむぎこ さとう こなあめ ショートニング でんぶん あぶら ごまあぶら	710 20.5
16日 (木) ふるさと給食 の日	ごはん こあげのふくめに ごまあえ さつまじる ぎゅうにゅう	あつあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	はくさい しゅんぎく だいこん にんじん ねぎ しょうが	ごはん さとう ごま さつまいも	626 24.5
17日 (金)	コッペパン とりにくとやさいのケチャップに かぶとキャベツのスープ みかん ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ かぶ かぶのは にんじん キャベツ セロリ みかん	パン【乳 大豆】 あぶら さとう でんぶん じゃがいも	576 27.0
20日 (月)	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため ブロッコリー みそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー はくさい なめこ にんじん ねぎ	ごはん むぎ あぶら	600 26.5
21日 (火)	ごはん きびなごのかりかりフライ ぶたにくとやさいのみそいため にゅうめんじる ぎゅうにゅう	きびなご ぶたにく みそ かまぼこ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ いんげん しょうが にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	ごはん みずあめ こめこ でんぶん げんまいこ パームゆ じゃがいも こめあぶら あぶら さとう そうめん	594 26.0
22日 (水)	ごはん こうやどうふのすきやきふうに あおなとキャベツのソテー こざかなつくだに ぎゅうにゅう	ぶたにく こおりどうふ しらすばし かんてん ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ <u>こんにやく</u> こまつな キャベツ	ごはん ふ じゃがいも あぶら さとう みずあめ	606 22.7
23日 (木)	てんのうたんじょうび				
24日 (金)	コッペパン にこみハンバーグ(ハンバーグ) きりぼしだいのサラダ (げんえんわふうドレッシング) やさいとまるむぎのスープ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	パン【乳 大豆】 さとう パンこ でんぶん げんえんわふうドレッシング むぎ	637 25.5
27日 (月)	ごはん やさしいゅうまい とうにゅうなべふうスープ ひじきとれんこんのいために ぎゅうにゅう	ぶたにく【大豆】 とりにく とうふ とうにゅう みそ ひじき ちくわ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう しょうが みずな はくさい にんじん れんこん	ごはん ぶたあぶら でんぶん パンこ こむぎこ みずあめ さとう あぶら	612 22.0
28日 (火)	ごはん なっとう(たれ) じゃがいものカレーきんぴら みそしる ぎゅうにゅう	なっとう ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	いんげん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん たれ【小麦 大豆 鯖】 じゃがいも あぶら さとう ふ	592 23.2

* 〇は、そのほかのたべものです。

* 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。

* 【 】はアレルギーです。

* 油揚げには、大豆油を使用し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
	621Kcal	24.3g	17.1g	89.4g	2.1g

福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(いちほまれ) 麦 米粉 豆腐 しいら 飛び魚フライ 納豆 けんけら です。

