



# れいわ5ねん 3がつこんだてよていひょう

小学校 A

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のになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを と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とになるしょくひん (き)	
1日 (水) 	ごはん いわしのかつおに きりぼしだいこんとこまつなのごまいりに けんちんじる ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 かつおぶし さつまあげ【小麦 大豆】 あぶらあげ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう きりぼしだいこん こまつな にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら ごま さといも	618 26.5
2日 (木) 	ごもくずし あつやきたまご ツナともやしのソテー(ツナ) いろいろやさいのすましじる ひなあられ ぎゅうにゅう	あぶらあげ こおりどうふ ひじき たまご【小麦】 まぐろ かんでん ぎゅうにゅう	かんびょう にんじん もやし たまねぎ まいたけ みつば	ごはん さとう あぶら だいずあぶら でんぷん ふ こめあぶら もちごめ	683 27.7
3日 (金)	きなこあげパン ベーコンいりやさいソテー ミネストローネスープ チーズ ぎゅうにゅう	きなこ ベーコン とりにく しるいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ にんにく セロリ トマト(かん)	パン【乳 大豆】 さとう あぶら むぎ じゃがいも	660 27.5
6日(月) 	ごはん やしししゃも こうやどうふのすきやきふうに こまつなのびたし ミルク ぎゅうにゅう	ししゃも ぶたにく こおりどうふ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく ねぎ たまねぎ はくさい こまつな	ごはん さとう あぶら	617 27.9
7日 (火)	ピビンバ (むぎごはん にくいため ナムル わかめスープ あじつけにぼし ぎゅうにゅう)	ぎゅうにく わかめ とうふ にぼし ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	603 28.2
8日 (水) 	せきはん ふくいチキンカツ かぶとじゃこのいためもの うちまめじる おこめのムース ぎゅうにゅう	あずき とりにく ちりめんじゃこ うちまめ みそ にゅう たまご【大豆】 ぎゅうにゅう	かぶ かぶのは レモンかじゅう にんじん はくさい ねぎ だいこん	もちごめ ごはん ごま でんぷん あぶら パンこ【大豆】 ごまあぶら さとう こめこ みずあめ	747 31.0
9日 (木)	ソフトめんミートソースかけ (ソフトめん ミートソース) やさいソテー りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん こまつな キャベツ りんご	ソフトめん ハヤシルウ【小麦】 あぶら	657 25.1
10日 (金)	うずまきパン にくだんご やさいたっぶりスープ フルーツミックス ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく【大豆】 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう みかん(かん) パインアップル(かん)	パン【乳 大豆】 さとう でんぷん パンこ ぶたあぶら じゃがいも	644 25.3

\* \_\_\_\_は、そのほかのたべものです。 \* [ ]はアレルギーです。 \* 油揚げは、大豆油を使用している場合があります。  
\* 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。

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
	646Kcal	26.5g	19.5g	88.6g	2.4g

## ドレッシング、調味料等の成分

13日 (月)	コールスロードレッシング	菜種油 醸造酢 砂糖 水あめ 食塩 レモン果汁 パインアップル果汁 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム 加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
16日 (木)	いちごジャム	いちご 糖類(砂糖 麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)

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)	おもにからだのちょうしを とと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とになるしょくひん (き)	
13日 (月)	カレーライス (むぎごはん カレーシチュー キャベツとまめのサラダ ( コールスロードレッシング) ふくじんづけ ぎゅうにゅう)	ぶたにく だいず きんときまめ てぼうまめ ぎゅうにゅう)	たまねぎ にんにく にんじん しょうが キャベツ えだまめ だいこん なす きゅうり れんこん しそのは	ごはん むぎ じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 コールスロードレッシング さとう【小麦 大豆】	699 21.9
14日 (火)	ごはん とうもろこししゅうまい マーボーどうふ もやしとにらのいためもの ぎゅうにゅう)	さかなすりみ【大豆】 ぶたにく みそ とうふ ベーコン ぎゅうにゅう)	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし にはら	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ ぶたあぶら	695 26.7
15日 (水)	ごはん にさば あおなのごまあぶらいため かきたまじる ぎゅうにゅう)	さば とうふ たまご ぎゅうにゅう)	しょうが にんじん こまつな ほししいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ふ でんぶん	622 26.5
16日 (木)	ごはん ちくわのごまころもあげ ひじきのいために さつまじる ぎゅうにゅう)	ちくわ【小麦 大豆】 あぶらあげ ひじき とりにく みそ ぎゅうにゅう)	にんじん いんげん <u>こんにやく</u> だいこん こまつな しょうが	ごはん ごま こむぎこ あぶら さとう さつまいも	661 25.5
17日 (金)	コッペパン ピーフンいりやさしいため やさいのスープに かみかみじゃここんぶ いちごジャム ぎゅうにゅう)	ぶたにく ベーコン にぼし こんぶ ぎゅうにゅう)	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ セロリ いちご レモンかじゅう)	パン【乳 大豆】 あぶら ピーフン じゃがいも さとう	611 25.0
20日 (月) 	ごはん しいらのココロあげ にびたし むぎとろめんじる(むぎとろめん) ぎゅうにゅう)	しいら かまぼこ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう)	こまつな はくさい にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶん あぶら さとう こむぎこ やまいもこ おむぎこ	595 28.5
21日 (火)	しゅんぶんのひ				
22日 (水)	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため みそしる パインアップル ぎゅうにゅう)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう)	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ねぎ だいこん えのきたけ パインアップル(かん)	ごはん むぎ あぶら さといも	634 26.3
23日 (木)	ごはん じゃがいものしおこうじに ごまあえ こざかなつくだに ぎゅうにゅう)	とりにく しらすぼし かんてん ぎゅうにゅう)	にんじん いんげん しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし	ごはん あぶら じゃがいも しおこうじ さとう ごま みずあめ	626 25.0
24日 (金)	コッペパン ウインナー ブロッコリー ワンタンスープ(ワンタン) ぎゅうにゅう)	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう)	たまねぎ ブロッコリー もやし にはら にんじん たけのこ	パン【乳 大豆】 ぶたあぶら でんぶん こなあめ さとう こむぎこ	603 26.0

- \*     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。
- \* 油揚げは、大豆油を使用している場合があります。



**福井県の食材を使っています。今月は...**

米(いちほまれ) 麦 麦とろ麺 豆腐 打ち豆 チキンカツ しいら お米のムース 塩こうじ です。