

# れいわ5ねん 4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 もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを 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)	
10日 (月)	①ごはん ②とりにくとこんにやくのさっぱり ③キャベツとこまつなのいためもの ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく こんにやく ③こまつな キャベツ ④にんじん ④えのきたけ はくさい ねぎ	①ごはん ②さとう ③あぶら ④じゃがいも	581 22.9
11日 (火)	①むぎごはん ②あげとやさいのちゅうかふうに ③ツナとにんじんのいりに(●ツナ) ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが ②③にんじん ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①ごはん むぎ ②③あぶら ②でんぷん ごまあぶら さとう ●こめあぶら	629 21.4
12日 (水)	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③はくさいのにびたし ④こんぶのつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④こんぶ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにやく ③こまつな はくさい	①ごはん ②④さとう ②ふ あぶら ④みずあめ	557 21.1
13日 (木)	①ごはん ②いわしのうめに ③れんこんサラダ (●ばいせんごまドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③キャベツ れんこん とうもろこし ④こまつな にんじん しめじ たまねぎ	①ごはん ②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】	583 23.7
14日 (金)	だいずいりドライカレーサンド ①コッペパン ②だいずいりドライカレー ③ようふうスープ ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②だいずぶたにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ にんじん ③セロリ はくさい	①パン【乳 大豆】 ②こむぎこ あぶら ③じゃがいも	572 25.3

\* は、そのほかのたべものです。

\*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

\*コッペパンに含まれるショートニング(レンチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

\*【 】はアレルギーです。

\*練り製品には、調味料の中に鰹、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。

\*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 (木)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) 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)
21日 (金)	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 きのことエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)



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
	602kcal	22.5g	17.0g	86.8g	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 大豆 米粉 豆腐 チキンカツ です。



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)	
17日 (月)	①ごはん ②ミートボールのあまずあんからめ ③にくじゃが ④あおなのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③にんじん いんげん ④こまつな キャベツ	①ごはん ②パンこ ぶたあぶら でんぷん ②③さとう ③あぶら じゃがいも ④ごまあぶら	650 25.6
18日 (火)	ねぎしおぶたどん 〔①ごはん ②ぶたどんのぐ ③やさいのちゅうかスープ ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう〕	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ②もやし ねぎ レモンかじゅう しょうが にんにく ③たけのこ にんじん にら キャベツ ④ミニトマト	①ごはん ②ごま でんぷん あぶら	512 18.8
19日 (水)	ハヤシライス 〔①むぎごはん ②ハヤシシチュー ③やさいのミニソテー ④パインアップル 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たまねぎ にんじん にんにく トマト(かん) パセリ ③キャベツ ピーマン ④パインアップル(かん)	①ごはん むぎ ②じゃがいも ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら	658 19.4
20日 (木)	①ごはん ②ポークコロケ ③もやしとにらのいためもの ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく【大豆】 ④とうふ わかめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ③もやし にら ③④にんじん ④しめじ だいこん	①ごはん ②じゃがいも ぶたあぶら パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん さとう とうもろこしこ ②③あぶら	602 18.9
21日 (金)	①コッペパン ②フランクフルト ③ケチャップソース ④キャベツときゅうりのサラダ (●げんえんわふうドレッシング) ⑤こめこのポタージュ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤とりにく チーズ ⑤⑥ぎゅうにゅう	④キャベツ きゅうり ④⑤にんじん ⑤たまねぎ ほうれんそう	①パン【乳 大豆】 ②でんぷん ●げんえんわふうドレッシング ②③さとう ⑤じゃがいも こめこ なまクリーム	643 24.8
24日 (月)	ソースチキンカツどん 〔①ごはん ②チキンカツ(●ソース) ③キャベツとコーンのいためもの ④うちまめじる ⑤おいわいデザート ⑥ぎゅうにゅう〕	②とりにく【大豆】 ④うちまめ みそ ⑤とうにゅう ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ こまつな とうもろこし ④だいこん はくさい にんじん ねぎ ⑤いちご	①ごはん ②パンこ ②③あぶら ●⑤さとう ④さつまいも ⑤みずあめ	684 25.0
25日 (火)	①ごはん ②マーボーどうふ ③ナムル ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ③もやし チンゲンサイ ②③にんじん	①ごはん ②③さとう ②あぶら でんぷん ③ごま ごまあぶら	595 24.9
26日 (水)	①ごはん ②さばのみそに ③にびたし ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③こまつな はくさい ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ えのきたけ	①ごはん ②さとう	590 25.5
27日 (木)	カレーライス 〔①むぎごはん ②カレーシチュー ③キャベツのごまあぶらいため ④きよみオレンジ ⑤ぎゅうにゅう〕	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ②③にんじん ③キャベツ ④きよみオレンジ	①ごはん むぎ ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ③ごまあぶら	627 18.8
28日 (金)	①コッペパン ②ししゃものフリッター ③ジャーマンポテト ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③パセリ とうもろこし ③④たまねぎ にんじん ④だいこん はくさい	①パン【乳 大豆】 ②こむぎこ でんぷん パームゆ ②③あぶら ③じゃがいも	559 20.8

\* ーは、そのほかのたべものです。

\*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

\*コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

\*【 】はアレルギーです。

\*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る場合があります。

\*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。