



れいわ5ねん 5がつこんだてよといひょう

小学校BC

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 もとなるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどてるもとなるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしよくひん (き)	
1日 (月) 	①ごはん ②じゃがいものしおこうじに ③きりぼしだいこんとこまつなごまいりに ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりく ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②えだまめ たまねぎ しょうが ③④にんじん ③きりぼしだいこん こまつな	①ごはん ②じゃがいも あぶら しおこうじ ②③④さとう ③ごま ごまあぶら	579 27.9
2日 (火)	①ごはん ②きびなごのカリカリフライ ③にんじんとピーマンのカラフルいため ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②きびなご ③あぶらあげ かつおぶし ④ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	①ごはん ②みずあめ こめこ でんぷん げんまいこ パームゆ じゃがいも こめあぶら ②③あぶら ③ごま	535 22.7
3日(水)	けんぼうきねんび				
4日(木)	みどりのひ				
5日(金)	こどものひ				
8日 (月) 	①ごはん ②こうやとうふのすきやきふうに ③キャベツとおおなごまあぶらいため ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ えのきたけ こんにゃく ねぎ ②③にんじん ③こまつな キャベツ ④ミニトマト	①ごはん ②さとう ふ あぶら ③ごまあぶら	505 19.3
9日 (火)	①おぎごはん ②あげぎょうぎ ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③みそ ⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③キャベツ たまねぎ しょうが ③ピーマン にんにく ③④にんじん ④もやし ねぎ	①ごはん わぎ ②ぶたあぶら でんぷん こむぎこ【大豆】 ②③あぶら さとう ④はるさめ ごまあぶら	597 20.1
10日 (水)	①ごはん ②ぶたにくとあつあげのみそいため ③おひたし ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ みそ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが ②③にんじん ③こまつな きりぼしだいこん	①ごはん ②あぶら さとう	555 24.6
11日 (木)	①コッペパン ②こめこのクリームシチュー ③キャベツとアスパラのソテー ④きなこまめ ⑤ぎゅうにゅう	②とりく チーズ ②⑤ぎゅうにゅう ③だいず きなこ	②たまねぎ ②③にんじん ③アスパラガス キャベツ	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも バター ②④こめこ ②③④あぶら ④さとう	684 28.1
12日 (金)	①ごはん ②いわしのかつおに ③じゃがいもとごぼうのきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ④あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③ごぼう ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③じゃがいも ごま あぶら	600 26.8

* 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。

◎ドレッシング、調味料等の成分

25日 (木)	ノンエッグハーフドレッシング	食用植物油脂 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白(大豆) 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにゃく製粉 増粘多糖類 水
26日 (金)	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
30日 (火)	コールスロドレッシング	食用植物油脂 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 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

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
	578kcal	23.8g	17.2g	87.4g	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 米粉 豆腐 塩こうじ 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 もとになるしよくひん (き)	
15日 (月)	スタミナやきぶたどん ①むぎごはん ②ぶたどんのぐ ③ようふうスープ ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ にんじん ②にら しょうが にんにく ③キャベツ セロリ とうもろこし ④トマト	①ごはん むぎ ②さとう あぶら ③じゃがいも	534 20.6
16日 (火)	①たけのごはん ②あつやきたまご ③こまつなのびたし ④たまねぎととうふのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご【小麦】 ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	①たけのこ ①④にんじん ③こまつな しめじ ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ①②さとう ②でんぷん だいずあぶら あぶら	584 26.3
17日 (水)	①ごはん ②とうふのごもくに ③ベーコンとキャベツのしおこうじため ④こんぶのつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ぶたにく ③ベーコン ④こんぶ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②たけのこ ほしいたけ しょうが ②③たまねぎ にんじん ③キャベツ	①ごはん ②でんぷん ごまあぶら ②④さとう ②③あぶら ③しおこうじ ④みずあめ	567 22.4
18日 (木)	①コッペパン ②やきそば(●やきそばめん) ③わかめスープ ④フルーツあんじん (◆あんじんふうみとうにゅうゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン わかめ ◆とうにゅう ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ ピーマン ②③にんじん ③たまねぎ もやし ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ②あぶら ●やきそばめん【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】 ◆さとう	556 23.0
19日 (金)	①ごはん ②とりにくとさつまいものあげに ③こまつなとコーンのソテー ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな とうもろこし ④だいこん にんじん ごぼう ねぎ	①ごはん ②こめこ さとう さつまいも ②③あぶら ④ごまあぶら	563 23.6
22日 (月)	①ごはん ②じゃがいもときりぼしだいこんのもの ③あおなとくきわかめのおかかいため ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく さつまあげ【小麦 大豆】 ③かつおぶし くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②きりぼしだいこん いんげん ②③にんじん ③こまつな ④ミニトマト	①ごはん ②じゃがいも あぶら さとう ③ごまあぶら	539 22.8
23日 (火)	①ごはん ②ポークシチュー ③キャベツとエリンギのソテー ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ パセリ しょうが にんにく トマトピューレー ②③にんじん ③キャベツ エリンギ ④パインアップル(かん)	①ごはん ②じゃがいも ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら	585 18.6
24日 (水)	①ごはん ②にさば ③かんぴょうのいために ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ぶたにく ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③かんぴょう たけのこ いんげん ③④にんじん ④だいこん はくさい ねぎ	①ごはん ②③さとう ③あぶら	581 27.2
25日 (木)	ツナサンド ①コッペパン ②ツナのソテー ③ゆでやさい ④ノンエッグハーフトレッシング ⑤ミネストローネスープ ⑥ぎゅうにゅう	●まぐろ ⑤ベーコン しろいんげんまめ ⑥ぎゅうにゅう	②⑤たまねぎ ③キャベツ きゅうり ⑤にんじん トマト(かん) セロリ にんにく	①パン【乳 大豆】 ②あぶら ●こめあぶら ④ノンエッグハーフトレッシング 【大豆】 ⑤マカロニ じゃがいも	645 25.5
26日 (金)	あぶらあげのそぼろみそどん ①むぎごはん ②あぶらあげのみそそぼろ ③かいそうサラダ (●あおじそドレッシング) ④そうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あぶらあげ みそ ③わかめ ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ③もやし ③④にんじん ④ねぎ しめじ	①ごはん むぎ ②さとう ごま ごまあぶら でんぷん ●あおじそドレッシング ④そうめん	633 26.8
29日 (月)	①ごはん ②ブリブリこんにやくちゅうかいため ③とうふ ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③とうふ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにやく たけのこ ほしいたけ チンゲンサイ にんにく ②③しょうが ②④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ④じゃがいも	559 24.2
30日 (火)	カレーライス ①ごはん ②カレシチュー ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん にんにく ②④しょうが ③キャベツ とうもろこし ③④きゅうり ④だいこん れんこん しそのは なす	①ごはん ②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 ④さとう【小麦 大豆】	588 18.7
31日 (水)	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③きりぼしだいこんとはんぺんのいために ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ②④たまねぎ ③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④ねぎ	①ごはん ②あぶら ③さとう ④ふ	566 27.4

* ____ 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)にはアレルゲンとして【大豆】が含まれます。

*【 】はアレルゲンです。

*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。