

れいわ5ねん 6がつこんだてよていひょう

BC小学校

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)	
1日 (木)	きなこあげパン ツナとほうれんそうのソテー(ツナ) やさいスープ ぎゅうにゅう	きなこ まぐろ とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ	パン【乳 大豆】 さとう あぶら こめあぶら じゃがいも	575 24.4
2日 (金) 	むぎごはん あつあげのチリソースに こまつなともやしのいたためもの にらたまスープ ぎゅうにゅう	あつあげ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ にら	ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	551 20.2
5日 (月)	むぎごはん にくじゃが くきわかめのきんぴら えだまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく さつまあげ【小麦 大豆】 くきわかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ いんげん こんにやく にんじん たけのこ えだまめ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	574 22.5
6日 (火)	ごはん ぶたにくのこうみソースいため キャベツときゅうりのサラダ (あおじそドレッシング) ようふうスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが レモンかじゅう たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい	ごはん あぶら あおじそドレッシング 【小麦 大豆】 じゃがいも	514 21.9
7日 (水)	ごはん ちくわのてんぷら こまつなときりぼしだいこんのふくめに すましじる ぎゅうにゅう	ちくわ【小麦 大豆】 とうふ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう	544 21.0
8日 (木)	こがたコッペパン スタミナカレーうどん ベーコンともやしのいたためもの ミニトマト ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン もやし ミニトマト	パン【乳 大豆】 うどん カレールウ【小麦 りんご】 あぶら	508 21.1
9日 (金)  	ごはん やしししゃも ブロッコリー ばいせんごまドレッシング うちまめじる ぎゅうにゅう	しししゃも あぶらあげ うちまめ みそ ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	ごはん ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	527 25.1
12日 (月)	ごはん こうやどうふとひよこまめのコロコロあげ はくさいのにびたし いるどりやさいのすましじる ぎゅうにゅう	とりにく ひよこまめ こおりどうふ みそ ぎゅうにゅう	はくさい こまつな にんじん たまねぎ まいたけ みつば	ごはん でんぷん こめこ あぶら さとう ふ	580 22.3
13日 (火)	ごはん やさいしゅうまい きりぼしだいこんのチャブチェ わかめスープ ぎゅうにゅう	とりにく【大豆】 ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	とうもろこし ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん こまつな にんにく ほししいたけ もやし ねぎ	ごはん ぶたあぶら こむぎこ パンこ みずあめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	517 18.4
14日 (水)	むぎごはん じゃがいもととりにくののにも ひじきのいために きゅうりづけ ぎゅうにゅう	とりにく ひじき さつまあげ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	たまねぎ いんげん にんじん こんにやく きゅうり なす	ごはん むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま【小麦 大豆】	549 21.4
15日 (木) 	コッペパン だいずとじゃがいものミートソースに やさいソテー いりにぼし せんたくゼリー メロンクリームソーダふうゼリー なつみかんゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず にぼし とうにゅうクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ トマトピューレー にんじん キャベツ とうもろこし メロンピューレー なつみかんかじゅう	パン【乳 大豆】 じゃがいも ハヤシルウ【小麦】 あぶら さとう パーム油	619 25.5 638 25.6
16日 (金)	ごはん いわしのうめに おひたし みそしる ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ばいにく ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ はくさい にんじん ねぎ	ごはん さとう でんぷん	527 24.1

* 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。 * 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。 * 油揚げには、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(ハナエチゼン) 麦 麦とろ麺 米粉 発芽大豆 打ち豆 豆腐 羽二重餅 です。



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)	
19日 (月)	ごはん にくだんご じゃがいもとツナのにももの(ツナ) キャベツとあおなごまあぶらいため ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく 【小麦 大豆】 まくろ ぎゅうにゅう	たまねぎ いんげん にんじん こまつな キャベツ	ごはん さとう ぶたあぶら でんぶん パンこ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	612 23.0
20日 (火)	むぎごはん マーボー豆腐 もやしとチンゲンサイのいためもの トマト ギゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし トマト	ごはん むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	566 22.4
21日 (水)	ごはん とりにくのしおこうじのため むぎとろめんのドレッシングあえ (むぎとろめん) (げんえんわふうドレッシング) まめまめみそしる はぶたえもち ギゅうにゅう	とりにく うちまめ みそ はつがだいず ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ごはん さつまいも あぶら しおこうじ こむぎこ おおむぎこ やまいもこ げんえんわふうドレッシング さとう もちごめ みずあめ【大豆】	591 27.9
22日 (木)	こがたコッペパン さわらのフライ ソース スープスパゲッティ パインアップル ギゅうにゅう	さわら【大豆】 とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ パインアップル(かん)	パン【乳 大豆】 パンこ こむぎこ でんぶん あぶら スパゲッティ	570 25.8
23日 (金)	ごはん あつやきたまご じゃがいものきんぴら けんちんじる ぎゅうにゅう	たまご【小麦】 ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	いんげん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん でんぶん だいずあぶら あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	549 22.6
26日 (月)	なつやさいカレーライス (むぎごはん) なつやさいカレーシチュー キャベツのソテー かみかみじゃここんぶ ぎゅうにゅう	とりにく にぼし こんぶ ぎゅうにゅう	かぼちゃ なす トマト しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 あぶら ごま さとう	587 23.0
27日 (火)	ごはん さばのからあげ ぶたにくとやさいのみそいため フルーツミックス ぎゅうにゅう	さば ぶたにく みそ ちくわ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン しょうが パインアップル(かん) みかん(かん)	ごはん でんぶん あぶら さとう	634 26.9
28日 (水)	ごはん とうふ れんこんのきんぴら みそしる ギゅうにゅう	とうふ みそ ぶたにく さつまあげ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	れんこん こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう ごま	518 21.0
29日 (木)	コッペパン にこみハンバーグ(ハンバーグ) マッシュポテト 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	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	パン【乳 大豆】 パンこ でんぶん さとう じゃがいも あぶら むぎ	620 26.0
30日 (金)	ピピンパ (ごはん にくいため) ナムル ワンタンスープ(ワンタン) ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さとう こむぎこ	525 22.8

* 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。 *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。 *油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。

都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
ほうれんそう	福井市	トマト	福井県	はくさい	長野県	もやし	岐阜県	ピーマン	高知県
きゅうり	福井市	なす	福井県	えのぎたけ	長野県	みつば	愛知県	切干しだいこん	宮崎県
さつまいも	福井県	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	ミニトマト	愛知県	かぼちゃ	長崎県
にんじん	福井県	ごぼう	青森県	セロリ	静岡県	たまねぎ	兵庫県	ブロッコリー	長崎県
ねぎ	福井県	にんにく	青森県	チンゲンサイ	静岡県	しょうが	高知県	メークイン	長崎県
まいたけ	福井県	キャベツ	茨城県	だいこん	岐阜県	にら	高知県	(じゃがいも)	長崎県

ドレッシング、調味料等の成分

6日(火)	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
9日(金)	1食倍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 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 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム)
21日(水)	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
	565kcal	23.3g	16.4g	86.4g	2.3g