

れいわ5ねん 7がつこんだてよていひょう

小学校 A

| ひょうぶ | 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 ととのえ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) | |
| 3日 (月) | むぎごはん とうもろこししゅうまい ホイコーロー はるさめスープ ぎゅうにゅう | さかなすりみ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう | とうもろこし キャベツ しょうが にんにく チンゲンサイ しめじ にんじん たまねぎ | ごはん むぎ パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん ぶたあぶら あぶら さとう はるさめ | 564 19.4 |
| 4日 (火) | ごはん こやどうふのすきやきふうに やさいのカレーいため こんぶつくだに ぎゅうにゅう | ぶたにく こおりどうふ こんぶ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう | たまねぎ ねぎ はくさい <u>こんにやく</u> もやし ピーマン にんじん | ごはん あぶら さとう みずあめ | 527 21.1 |
| 5日 (水)  | ごはん いわしのかつおに にくじゃが こまつなのびたし ぎゅうにゅう | いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | レモンかじゅう たまねぎ にんじん いんげん <u>こんにやく</u> こまつな きりぼしだいこん | ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう | 627 29.7 |
| 6日 (木) ① | ごはん とりにくのみずあめからめ キャベツともやしのソテー そうめんじる たなばたゼリー ぎゅうにゅう | とりにく かまぼこ【小麦 大豆】 かんでん ぎゅうにゅう | キャベツ もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう | ごはん でんぷん あぶら そうめん みずあめ さとう | 590 25.3 |
| 6日 (木) ② | ごはん かぼちゃひきにくフライ キャベツともやしのソテー そうめんじる たなばたゼリー ぎゅうにゅう | ぶたにく【りんご 大豆】 かまぼこ【小麦 大豆】 かんでん ぎゅうにゅう | かぼちゃ キャベツ もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう | ごはん ぶたあぶら でんぷん パンこ こむぎこ あぶら そうめん みずあめ さとう | 620 18.5 |
| 7日 (金)  | コッペパン チェバブチチ(ハンバーグ) キャベツときゅうりのサラダ (フレンチドレッシング) リチャット ぎゅうにゅう | ぶたにく とりにく【大豆】 だいち ベーコン ぎゅうにゅう | トマト(かん) キャベツ きゅうり にんじん セロリ たまねぎ | パン【乳 大豆】 ぶたあぶら パンこ でんぷん さとう フレンチドレッシング むぎ | 538 21.0 |

* _____ は、そのほかのたべものです。 * 【 _____ 】はアレルギーです。 * 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。
* 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。 * 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。
* 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。

ドレッシング、調味料等の成分

| | | |
|------------|------------------|---|
| 7日 (金) | 減塩フレンチ ドレッシング | 醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤(キサンタンガム) 調味料(アミノ酸等) 甘味料(スクラロース) |
| 10日 (月) | 納豆のたれ | しょうゆ【小麦 大豆】 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 |
| 13日 (木) | 青じそドレッシング | 糖類(砂糖・水あめ) しょうゆ【小麦】 醸造酢 たんぱく加水分解物【大豆】 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 |

| 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 |
|------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | 575Kcal | 23.7g | 16.6g | 88.0g | 2.0g |

福井県の食材を使っています。今月は...
米(ハナエチゼン)、麦、納豆、発芽大豆、豆腐、打ち豆、米粉

です。



小学校 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) たんぱくしつ (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) | |
| 10日 (月)  | ごはん なつとう(たれ) じゃがいものきんぴら みそしる ぎゅうにゅう | なつとう ぶたにく さつまあげ【小麦 大豆】 あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | いんげん こんにやく しめじ たまねぎ かぼちゃ ねぎ にんじん | ごはん たれ【小麦 鯖 大豆】 じゃがいも あぶら さとう | 579 25.0 |
| 11日 (火) | むぎごはん ゴーヤいりマーボー豆腐 もやしとにらのいためもの パインアップル 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 にがうり ねぎ しょうが にんにく もやし にら にんじん パインアップル(かん) | ごはん むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら | 573 21.2 |
| 12日 (水) | ごはん あげとやさいのちゅうかふうに ツナとにんじんのいりに(ツナ) みかん ぎゅうにゅう | あつあげ ぶたにく まぐろ ぎゅうにゅう | たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん みかん(かん) | ごはん さとう ごまあぶら でんぷん こめあぶら あぶら | 574 21.7 |
| 13日 (木) | ごはん さばのみそに きゅうりとわかめのドレッシングあえ (あおじそドレッシング) すましじる ぎゅうにゅう | さば みそ わかめ とうふ ぎゅうにゅう | しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ | ごはん さとう はるさめ あおじそドレッシング 【小麦 大豆】 | 555 24.3 |
| 14日 (金) | コッペパン ぶたにくのアップルソースいため じゃがいもとキャベツのスープに こしのルビー ぎゅうにゅう | ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう | りんご キャベツ にんじん たまねぎ トマト(こしのルビー) | パン【乳 大豆】 あぶら でんぷん じゃがいも | 578 29.5 |
| 17日 (月) | うみのひ | | | | |
| 18日 (火)  | ごはん あげとりにくのレモンふうみ きりぼしだいこんとこまつなごまいりに うちまめじる ぎゅうにゅう | とりにく さつまあげ【小麦 大豆】 うちまめ みそ 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 たまねぎ ねぎ にんじん | ごはん こめこ あぶら ごま ごまあぶら さとう さつまいも | 623 26.8 |
| 19日 (水) | ツナそぼろどん (ごはん ツナのいりに(ツナ)) やさいのみそいため すましじる ぎゅうにゅう | まぐろ みそ わかめ ぎゅうにゅう | しょうが こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ たまねぎ にんじん | ごはん こめあぶら あぶら さとう ふ | 538 21.4 |
| 20日 (木) | なすとチキンのカレーライス (むぎごはん なすとチキンのカレーシチュー) あおなのソテー いりにぼし ぎゅうにゅう | とりにく にぼし ぎゅうにゅう | なす たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん | ごはん むぎ じゃがいも カレーウ【小麦 りんご】 あぶら | 603 21.8 |

* _____は、そのほかのたべものです。 * 【 _____ 】はアレルギーです。 * 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。
 * 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。 * 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。
 * 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。

今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。

| 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 |
|-------|-----|-------------------------------|-----|--------|-----|------|-----|------------------|-----|
| きゅうり | 福井市 | なす | 福井県 | セロリ | 静岡県 | もやし | 岐阜県 | 切干しだいこん | 宮崎県 |
| こまつな | 福井市 | 越のルビー (トマト) | 福井県 | チンゲンサイ | 静岡県 | たまねぎ | 愛知県 | にがうり | 宮崎県 |
| さつまいも | 福井県 | | | はくさい | 長野県 | しょうが | 高知県 | メークイン (じゃがいも) | 長崎県 |
| にんじん | 福井県 | にんにく | 青森県 | えのきたけ | 長野県 | にら | 高知県 | | |
| ねぎ | 福井県 | キャベツ | 茨城県 | しめじ | 長野県 | ピーマン | 高知県 | じゃがいも | 長崎県 |
| かぼちゃ | 福井県 | 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。 | | | | | | | |