

れいわ5ねん 7がつこんだてよていひょう

小学校 BC

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 やさいのカレーのため 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) 	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】 だいたい 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
7日 (金) ① 	ごはん とりにくのみあまづあんからめ 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
7日 (金) 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

* _____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

6日 (木)	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
14日 (金)	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
		574Kcal	24.0g	16.9g	86.8g

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。



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 なっとう(たれ) じゃがいものきんぴら みそしる ぎゅうにゅう	なっとう 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 <u>こんにやく</u> 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)	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
14日 (金)	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
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)	コッペパン 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	パン【乳 大豆】 じゃがいも カレールー【小麦 りんご】 あぶら	598 25.1

* _____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	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	(トマト)		はくさい	長野県	しょうが	高知県	メークイン	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	(じゃがいも)	
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。							