

れいわ5ねん 10がつこんだてよていひょう

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 とどめ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)	
2日 (月) 	むぎごはん やさしいゅうまい チャプチェ わかめスープ ぎゅうにゅう	とりにく【大豆】 ぶたにく ベーコン 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 たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい ねぎ	ごはん むぎ ぶたあぶら パンこ こむぎこ でんぶん みずあめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら オイスターソース【小麦 大豆】	584 18.9
3日 (火)	ごはん なつとう(たれ) ようふうおでん こまつなとキャベツのいためもの ぎゅうにゅう	なつとう とりにく あつあげ ちくわ【小麦 大豆】 こんぶ ぎゅうにゅう	こんにゃく だいこん にんじん こまつな キャベツ	ごはん たれ【小麦 大豆 鯖】 じゃがいも あぶら	604 25.3
4日 (水)	ごはん さばのびりからに じゃがいものきんぴら すましじる ぎゅうにゅう	さば みそ ぎゅうにゅう	しょうが いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん ごま ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら ふ	594 24.6
5日 (木)	ごはん ちくわのごまころもあげ かんぴょうとにんじんのいために みそじる ぎゅうにゅう	ちくわ【小麦 大豆】 ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	かんぴょう いんげん にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ ごま あぶら さとう さつまいも	616 22.6
6日 (金) 	コッペパン にこみハンバーグのおろしソースかけ (ハンバーグ) キャベツとれんこんのサラダ (ばいせんごまドレッシング) ミネストローネスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん キャベツ れんこん にんじん トマト(かん) セロリ にんにく	パン【乳 大豆】 さとう パンこ でんぶん ばいせんごまドレッシング 【大豆 ごま 小麦】 おおむぎ あぶら	655 26.6
9日 (月)	スポーツのひ				
10日 (火)	ごはん さわらのマリアナソースからめ きりぼしだいこんとこまつなのごまいりに みそじる ぎゅうにゅう	さわら みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん はくさい ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	606 23.7
11日 (水)	とうふのカレーあんかけどん むぎごはん とうふのカレーそぼろあん もやしのドレッシングあえ (げんえんわふうドレッシング) のっぺいじる ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが もやし にんじん だいこん <u>こんにゃく</u>	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん げんえんわふうドレッシング さといも	597 23.0
12日 (木)	ハヤシライス ごはん ハヤシチュー キャベツとピーマンのソテー みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト(かん) キャベツ ピーマン みかん(かん)	ごはん ハヤシルウ【小麦】 あぶら	591 20.4
13日(金) ~ 17日(火) あきやすみ					

* ___は、そのほかのたべものです。

* 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。

* 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。

* 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

* 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

2日(月)	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉
3日(火)	納豆のたれ	しょうゆ 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
6日(金)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂(菜種油 大豆油) 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 加工でんぶん 増粘剤(キサンタンガム)
11日(水)	減塩和風ドレッシング	食用植物油脂(菜種油) 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 抽出物加工でんぶん 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
604kcal	23.7g	18.2g	91.5g	2.3g

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)	
18日 (水)	ごはん とうふ じゃがいものそぼろに キャベツとコーンのいためもの ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん しょうが キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	612 23.7
19日 (木)	きのこごはん やきししゃも にびたし みそしる えらぶデザート ブルーベリーゼリー りんごゼリー ぎゅうにゅう	あぶらあげ ししゃも わかめ みそ ぎゅうにゅう	えのきたけ しめじ にんじん はくさい こまつな だいこん たまねぎ ブルーベリーピューレー りんごかじゅう	ごはん むぎ ふ さとう こなあめ みずあめ	566 23.9 564 24.0
20日 (金)	ココアあげパン ぶたにくのこうみソースいため まめまめふくいのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン だいず うちまめ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが レモンかじゅう たまねぎ はくさい にんじん にんにく	パン【乳 大豆】 ココア【大豆】 さとう あぶら	606 25.3
23日 (月)	ごはん とりにくとこんにゃくのさっぱりに きりぼしだいこんとひじきのいために にゅうめんじる ぎゅうにゅう	とりにく ひじき かまぼこ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが にんにく きりぼしだいこん いんげん にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう あぶら そうめん	576 23.2
24日 (火)	ごはん にくだんごのあまずあんからめ はっぼうさい パインアップル ぎゅうにゅう	とりにく【大豆】 ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ しょうが パインアップル(かん)	ごはん ぶたあぶら パンこ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	602 22.5
25日 (水)	ごはん いわしのかつおに ピーフンいりやさいいため みそしる ぎゅうにゅう	いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ベーコン みそ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう ピーフン あぶら さつまいも	587 23.3
26日 (木)	むぎごはん マーボーだいこん もやしとにんじんのナムル いりにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あつあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし	ごはん むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	606 24.0
27日 (金)	コッペパン チキンクリームシチュー こまつなとキャベツのソテー きなこまめ ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう だいず きなこ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	パン【乳 大豆】 じゃがいも クリームポタージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚肉】 あぶら こめこ さとう	648 26.1
30日 (月)	ごはん あつやきたまご だいこんとさといものうまに はくさいのにびたし ぎゅうにゅう	たまご【小麦】 ぶたにく ぎゅうにゅう	こんにゃく だいこん いんげん しょうが にんじん はくさい	ごはん でんぶん だいずあぶら あぶら さとう さといも	606 26.5
31日 (火)	ごはん こうやどうふとひよこまめのコロコロあげ もやしのカレーソテー すましじる ぎゅうにゅう	とりにく こおりどうふ ひよこまめ みそ わかめ ぎゅうにゅう	もやし ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん でんぶん こめこ さとう あぶら	607 22.9

* ーは、そのほかのたべものです。

* 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。

* 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。

* 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

* 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
さつまいも	福井県	ねぎ	福井県	ごぼう	青森県	えのきたけ	長野県	しょうが	高知県
キャベツ	福井県	さといも	福井県	にんにく	青森県	しめじ	長野県	ピーマン	高知県
だいこん	福井県	じゃがいも	北海道	はくさい	茨城県	チンゲンサイ	静岡県	切干し大根	宮崎県
にんじん	福井県	たまねぎ	北海道	セロリ	長野県	もやし	岐阜県		

福井県の食材を使っています。

今月は... 米(ハナエチゼン)麦 発芽大豆 大麦丸粒 大豆 打ち豆 豆腐 納豆 米粉 です。

