

れいわ5ねん 8・9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	さ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)	
8月 28日 (月)	なつやさいのカレーライス { むぎごはん なつやさいカレーシチュー } ウイナーいりやさいソテー(ウイナー) トマト ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん えだまめ しょうが にんにく トマト しめじ 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 みずあめ でんぶん さとう	603 20.2
29日 (火)	ごはん とりにくとこんにやくのさっぱり みそしる きゅうりづけ ぎゅうにゅう	とりにく みそ ぎゅうにゅう	こんにやく しょうが にんにく こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん きゅうり なす	ごはん さとう さつまいも ごま【小麦 大豆】	540 21.9
30日 (水)	ごはん じゃがいもとツナのもの(ツナ) あおなごまあぶらいため こんぶつくだに ぎゅうにゅう	まぐろ こんぶ【小麦 大豆】 ぎゅうにゅう	たまねぎ いんげん にんじん こまつな	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら みずあめ こめあぶら	522 17.7
31日 (木)	コッペパン にこみハンバーグ(ハンバーグ) キャベツのソテー うちまめいりコンソメスープ ぎゅうにゅう 	とりにく ぶたにく ベーコン うちまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく にんじん	パン【乳 大豆】 さとう でんぶん パンこ あぶら	618 27.0
9月1日 (金)	ごはん とうふ チンジャオロースー はるさめスープ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ピーマン しょうが にんにく もやし たまねぎ しめじ なら にんじん	ごはん あぶら でんぶん オイスターソース 【小麦 大豆】 はるさめ ごまあぶら	558 22.8
4日 (月)	ごはん とりにくとキャベツのみそいため えだまめ すましじる ぎゅうにゅう	とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん あぶら さとう	500 20.8
5日 (火)	ねぎしおぶたどん { ごは ぶたにくのねぎしおいため } みそワタンスープ(ワタン) みかんかん ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン みそ ぎゅうにゅう	もやし ねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう にんじん しめじ なら キャベツ みかん(かん) たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ	535 21.4
6日 (水)	ハヤシライス { むぎごはん ハヤシシチュー } きゅうりときりぼしだいこんのサラダ (ばいせんごまドレッシング) いりにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく トマトピューレ きゅうり きりぼしだいこん にんじん	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ【小麦】 ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	642 22.1
7日 (木)	コッペパン だいずとさつまいものあげに しるビーフン ミニトマト ぎゅうにゅう	だいず ベーコン ぎゅうにゅう	もやし にんじん たまねぎ ねぎ ミニトマト	パン【乳 大豆】 でんぶん さつまいも さとう あぶら ビーフン ごまあぶら	566 20.4
8日 (金)	ごはん いわしのうめに もやしとにらのいためもの 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 もやし なら にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こめでんぶん あぶら じゃがいも	547 25.0
11日 (月)	にしよくどん { むぎごはん ツナのいりに(ツナ) いりたまご } やさいスープ ぎゅうにゅう	まぐろ たまご ぎゅうにゅう	しょうが チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ	ごはん むぎ こめあぶら だいずあぶら あぶら さとう	561 22.1
12日 (火)	ごはん れんこんとなつやさいのさっぱりいため みそしる パインアップルかん ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	れんこん たまねぎ あかピーマン きピーマン えだまめ えのきたけ もやし にんじん ねぎ パインアップル(かん)	ごはん あぶら さとう じゃがいも	555 23.2
13日 (水)	ごはん さばのみそに にんじんたつぱりいため すましじる ぎゅうにゅう	さば みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが いんげん たまねぎ ねぎ にんじん	ごはん さとう あぶら ふ	547 23.7
14日 (木)	だいずいりドライカレーサンド { コッペパン だいずいりドライカレー } ようふうスープ トマト ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリ トマト	パン【乳 大豆】 こむぎこ あぶら	515 22.2
15日 (金)	ごはん マーボーはるさめ ナムル いりにぼし ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん	ごはん ごま ごまあぶら さとう はるさめ あぶら	555 20.9

* 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。

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)	
18日 (月)	けいろう の ひ				
19日 (火)	ふくいのチキンソースかつどん 〔むぎごはん チキンかつ(ソース) キャベツのしおこうじいため うちまめじる ぎゅうにゅう〕 	とりにく だいずこ うちまめ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん むぎ パンこ でんぶん こむぎこ こめあぶら パームゆ やしゆ しおこうじ あぶら さとう	596 25.4
20日 (水)	ごはん やきししゃも にくじゃが こまつなのびたし ぎゅうにゅう	ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ いんげん <u>こんにやく</u> こまつな にんじん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	546 23.8
21日 (木)	コッペパン やきそば(やきそばめん) もやしスープ フルーツミックス ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン にんじん もやし たまねぎ こまつな みかん(かん) ナタデココ パインアップル(かん)	パン【乳 大豆】 あぶら やきそばめん 【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】	540 22.8
22日(金)	ごはん あげぎょうざ ホイコーロー わかめスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にら ピーマン しょうが にんにく キャベツ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん ぶたあぶら でんぶん こめ あぶら さとう	542 22.5
25日 (月)	カレーライス 〔むぎごはん カレシチュー〕 やさいとじゃこのいためもの ふくじんづけ ぎゅうにゅう	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな キャベツ だいこん なす きゅうり れんこん しそのは なたまめ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ごまあぶら さとう【小麦 大豆】	586 19.3
26日 (火)	ごはん さわらのしおやき ごぼうのとりにくいため すましじる ぎゅうにゅう	さわら とりにく みそ ぎゅうにゅう	<u>こんにやく</u> ごぼう しょうが たまねぎ こまつな にんじん	ごはん あぶら さとう ふ	534 23.4
27日 (水)	ごはん とつふ ひじきのいために やさいのみそじる ぎゅうにゅう	とうふ ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	<u>こんにやく</u> だいこん はくさい ねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう さつまいも	531 19.9
28日 (木)	コッペパン とりにくとやさいのケチャップに だいこんときゅうりのサラダ (あおじそドレッシング) はくさいスープ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ピーマン だいこん きゅうり はくさい にんじん たまねぎ	パン【乳 大豆】 あぶら さとう でんぶん あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	511 24.8
29日 (金)	ごはん あつやきたまご こうやどうふのすきやきふうに こまつなとキャベツのソテー ぎゅうにゅう	たまご【小麦】 ぶたにく こおりどうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ <u>こんにやく</u> ねぎ こまつな キャベツ にんじん	ごはん でんぶん だいずあぶら さとう あぶら	589 25.1

* _____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。

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
きゅうり	福井市	じゃがいも	北海道	チンゲンサイ	静岡県	セロリ	長野県	切干し大根	宮崎県
トマト	福井県	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県	ミニトマト	愛知県	赤・黄パプリカ	韓国
さつまいも	福井県	にんじん	北海道	パセリ	長野県	もやし	岐阜県		
ねぎ	福井県	大根	北海道	はくさい	長野県	にら	高知県		
かぼちゃ	福井県	にんにく	青森県	しめじ	長野県	しょうが	高知県		
なす	福井県	ごぼう	青森県	キャベツ	長野県	ピーマン	高知県		

ドレッシング、調味料等の成分

9月1日 (金)	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
9月6日 (水)	焙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)
9月28日 (木)	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

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
	555kcal	22.4g	16.4g	84.3g	2.2g

福井県の食材を使っています。今月は...
お米(ハナエチゼン) 麦 大豆 打ち豆 豆腐 チキンカツ 餃子 塩こうじ です。

