

# れいわ5ねん 8・9がつこんだてよていひょう

A小学校

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

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

\* 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。 \* 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  | 福井県 | 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

|              |            |  |
|--------------|------------|--|
| 8月31日<br>(木) | 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<br>(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29日<br>(金) | 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。

