

れいわ8ねん 10がつ こんだてよていひょう

美山小学校

日	曜日	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)
			あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物
1	木	①ごはん ②なつとう(●たれ) ③きりぼしいりふたにくいため ④かぶのすましじる ⑤ぎゅうにゅう 鉄たつぱり給食の日	②なつとう ●たれ【鯖】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④こまつな	③きりぼしだいこんしょうが ④かぶたまねぎえのきたけ	①ごはん ③さとう	③あぶら	532 24.2
2	金	①ごはん ②やさしいしゅうまい ③はっぱうさい ④わかめのさつとに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ②③ぶたにく ④ベーコン	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③④にんじん ②ほうれんそう ④こまつな	②とうもろこし ②③たまねぎしょうが ③もやしはくさい	①ごはん ②③でんぶん ②パンこ【大豆】 さとう こむぎこ みずあめ	②ラード ③あぶら ごまあぶら	574 22.1
5	月	①ごはん ②うちまめいりミートソースに ③ほうれんそうとだいこんのサラダ(●げんえんわふうドレッシング) ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう ふるさと給食の日	②うちまめ ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②トマトピューレー ③ほうれんそう	②たまねぎ ③だいこん	①ごはん ②じゃがいも ④さとう	②あぶら ハヤシルウ【小麦】 ●げんえんわふうドレッシング	585 21.8
6	火	①ごはん ②いわしのかつおに ③にくじゃが ④キャベツいため ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	②レモンかじゅう ③たまねぎ ④キャベツ とうもろこし	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ③じゃがいも	③④あぶら ③こんにやく	608 27.6
7	水	ツナそぼろどん ①ごはん ②ツナのいりに ③★さといもコロケ ④◆たらサクサクあげ ⑤なめこじる ⑤ぎゅうにゅう 選択給食	②まぐろ ★とりにく ◆たら【大豆】 ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ★④ねぎ	②しょうが ②★たまねぎ ◆にんにく ④だいこん なめこ はくさい	①ごはん ②★◆さとう ★さといも こむぎこ パンこ ◆とうもろこしこ でんぶん	②★◆あぶら	★622 ★22.7 ◆637 ◆34.6
8	木	①ごはん ②だいずとにぼしのあげに ③こまつなのびたし ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう 歯(ハ)ッピー給食の日	②だいず ④ぶたにく	②にぼし ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こまつな	③キャベツ ④もやし たまねぎ	①ごはん ②でんぶん さとう	②あぶら ④ごまあぶら	537 22.6
9	金	あきやすみ							
12	月	スポーツのひ							
13	火	あきやすみ							
14	水	①ごはん ②あげぎょうぎ ③にらキャベツいため ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にら ④こまつなにんじん	②③キャベツ ②④たまねぎ ②しょうが ④しいたけ	①ごはん ②でんぶん さとう こむぎこ ④はるさめ	②③あぶら ②ラード	548 15.5
15	木	カレーライス ①むぎごはん ②カレーシチュー ③プレーンオムレツ ④だいこんとみずなのサラダ(●かおりごまドレッシング) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③たまご	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ④えちぜんみずな	②たまねぎ しょうが にんにく ④だいこん	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②③あぶら ②カレーウ【小麦 りんご】 ③だいずあぶら ●かおりごまドレッシング【ごま】	669 22.4
16	金	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③あぶらあげいりにびたし ④はくさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ④ねぎ	②しょうが にんにく ③みやましめじ ④だいこん はくさい	①ごはん ②さとう	④ごまあぶら	529 21.7 ②こんにやく

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。

・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。

・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。

・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。

・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

日	曜日	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)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
19	月	ふくいミンチカツどん 〔 ①おぎごはん ②わかさぎゅういりミンチカツ (ソース) 〕 ③ベーコンとまいたけのソテー ④のっぺいじる ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ぎゅうにく ③ベーコン ④とりにく ⑤たまご 【大豆】	⑤にゅう ⑥ぎゅうにゅう	④にんじん	②たまねぎ ③キャベツ まいたけ ④だいこん	①ごはん おおむぎ ②パンこ ②⑤さとう ④ざといも でんぶん ⑤こめこ みずあめ	②③あぶら	740 26.0
		地場産プラスワン給食			④ねぎ			④こんにやく	
20	火	①ごはん ②こうやどうふのすきやきに ③あおなごまあぶらいため ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん しゅんぎく ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ ④りんご	①ごはん ②さとう	②あぶら ③ごまあぶら	550 21.7
					②ねぎ			②こんにやく	
21	水	①ごはん ②にさば ③おひたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②しょうが ③はくさい ④えのきたけ たまねぎ	①ごはん ②さとう ④じゃがいも		562 25.1
					④ねぎ				
22	木	①ごはん ②チキンとエリンギのケチャップに ③ブロッコリー ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③ブロッコリー ④にんじん パセリ	②④たまねぎ ②エリンギ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②さとう でんぶん	②あぶら	535 21.0
23	金	①きなこあげパン ②ウインナーいりやさいソテー(●ウインナー) ③まるむぎスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ●③とりにく	④ぎゅうにゅう	②チンゲンサイ ③にんじん	②キャベツ とうもろこし ③たまねぎ セロリ	①パン【大豆】 ①●さとう ●みずあめ でんぶん ③じゃがいも おおむぎ	①②あぶら	561 24.0
26	月	ぶたどん 〔 ①ごはん ②ぶたにくのにんにくいため 〕 ③あきトマト ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③トマト ④にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ④だいこん はくさい	①ごはん ④さつまいも	②あぶら	545 25.2
					④ねぎ				
27	火	①ごはん ②とりごぼうみそいため ③にまめ ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく みそ ③だいず ④どうふ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ④みつば	②ごぼう しょうが ④たまねぎ えのきたけ	①ごはん ②③さとう ④でんぶん	②③あぶら	557 22.5
								②こんにやく	
28	水	①ごはん ②しいらのコロコロあげ ③だいこんとさといものうまに ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	③だいこん しょうが ④パインアップル(かん)	①ごはん ②③さとう ②でんぶん ③さといも	②③あぶら	593 26.2
								③こんにやく	
29	木	ハヤシライス 〔 ①おぎごはん ②ハヤシシチュー 〕 ③れんこんサラダ(●かおりごまドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②トマトピューレー	②たまねぎ にんにく ③キャベツ れんこん	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②あぶら ハヤシルウ 【小麦】 ●かおりごま ドレッシング 【ごま】	615 19.5
30	金	①ごはん ②にくだんご ③ひじきとツナのつくだに ④もやしスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく 【大豆 ごま】 ③まぐろ ④ぶたにく	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②たまねぎ ④キャベツ もやし	①ごはん ②パンこ ②③さとう	②③あぶら	518 20.3

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

1日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】
5日	減塩和風ドレッシング	食用植物油脂 糖類(砂糖、水あめ) 玉ねぎ たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 オニオンフレーク かつおぶしエキス おろしにんにく 酵母エキスパウダー 魚醬 酵母エキス きのこエキス 赤ピーマン おろししょうが こしょう 増粘剤 香料 香辛料抽出物
15 29日	香りごまドレッシング	食用植物油脂 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香料

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー581kcal たんぱく質23.3g 脂質17.7g 炭水化物87.3g 食塩相当量2.1g

