

れいわがねん 6がつこんだてよていひょう



東安居小学校

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)	
3日 (月) 	① むぎごはん ② とうもろこししゅうまい ③ マーボーどうふ ④ ちゅうかあえ ⑤ ぎゅうにゅう	②さかなすりみ【大豆 豚】 ②③とうふ ③ふたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③ねぎ しょうが にんにく ③④にんじん ④きゅうり	①ごはん むぎ ②ふたあぶら パンこ こむぎこ みずあめ ②③でんぶん ②③④さとう ③あぶら ④はるさめ ごまあぶら	672 21.4
4日 (火)	ツナそぼろどん ①ごはん ②ツナのいりに(●ツナ) ③ こまつなときりほしだいこんのごまいりに ④ みそしる ⑤ ぎゅうにゅう	●まぐろ ④あぶらあげ【大豆油】 みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②④たまねぎ ③こまつな きりほしだいこん ③④にんじん ④はくさい ねぎ	①ごはん ②あぶら ●こめあぶら ②③さとう ③こま ごまあぶら	615 23.3
5日 (水) 	① ごはん ② いわしのうめに ③ やさいのみそいため ④ すましじる ⑤ ●あまなつゼリー ▲マンゴープリン ⑥ ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ③とりにく みそ ④わかめ ▲とうにゅう かんてん ⑥ぎゅうにゅう	②ばいにく ③キャベツ しょうが ③④たまねぎ にんじん ④ねぎ ●あまなつ ▲マンゴーピューレー	①ごはん ②でんぶん ②③●▲さとう ③あぶら ④ふ ▲こなあめ【大豆】	●595 ▲648 ●23.0 ▲23.1
6日 (木)	① ごはん ② はっほうさい ③ ミニごぼうてんのあまからに ④ トマト ⑤ ぎゅうにゅう	②ふたにく ③さかなすりみ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②もやし にんじん たまねぎ だけのこ はくさい ピーマン しょうが ③ごぼう ④トマト	①ごはん ②③あぶら でんぶん ③さとう	584 24.7
7日 (金)	① きなこあげパン ② ふたにくとやさいのソテー ③ やさいスープ ④ ぎゅうにゅう	①きなこ ②ふたにく ④ぎゅうにゅう	②もやし キャベツ ②③にんじん ③たまねぎ ほうれんそう	①パン【乳】 さとう ①②③あぶら ③じゃがいも	603 24.0
10日 (月) 	① ごはん ② やきししゃも ③ こうやどうふのすきやきふうに ④ はくさいとこまつなのびたし ⑤ ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ふたにく こおりどうふ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ ねぎ こんじゃく ④はくさい こまつな	①ごはん ③じゃがいも ふ あぶら さとう	609 26.7
11日 (火) 	① ごはん ② みんなだいすきスタミナいため ③ みそしる ④ こうなごつくだに ⑤ ぎゅうにゅう	②ふたにく ③あぶらあげ【大豆油】 わかめ みそ ④こうなご かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ しょうが にんにく ②③にんじん ③だいこん ねぎ	①ごはん ②あぶら ④みずあめ さとう	581 29.3
12日 (水)	① ごはん ② とりにくとさつまいものレモンふうみ ③ ほうれんそうのいためもの ④ うおそうめんじる(●うおそうめん) ⑤ ぎゅうにゅう	②とりにく ●さかなすりみ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③ほうれんそう とうもろこし ④たまねぎ にんじん ねぎ	①ごはん ②さつまいも ②●でんぶん さとう ②③あぶら	633 23.7
13日 (木)	① むぎごはん ② さんまのにつけ ③ きりほしだいこんのほりはりあえ ④ かきたまじる ⑤ ぎゅうにゅう	②さんま ④とりにく たまご ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③ほうれんそう きりほしだいこん ③④にんじん ④たまねぎ ほししいたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう ③こま ④でんぶん	628 25.1
14日 (金)	① こがたコッペパン ② ちくわのチリソースに(●チリソース) ③ やきそば(★やきそばめん) ④ フルーツミックス ⑤ ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 ③ふたにく ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③キャベツ もやし にんじん ピーマン ④みかん(かん) パインアップル(かん) ナタデココ	①パン【乳】 ●チリソース 【小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま】 ②さとう ②③あぶら ★やきそばめん 【大豆 豚 ゼラチン りんご】	570 24.3

* 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。

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
	620kcal	24.1g	17.7g	88.1g	2.3g



◎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
ねぎ	福井市	トマト	福井県	ごぼう	長野県	たまねぎ	兵庫県・愛知県	ピーマン	高知県
ほうれんそう	福井市	なす	福井県	パセリ	長野県	じゃがいも	長崎県	にら	高知県
きゅうり	福井市	にんにく	青森県	はくさい	長野県	にんじん	長崎県・兵庫県		
ひらたけ	福井市	キャベツ	茨城県	もやし	岐阜県	切りほしだいこん	宮崎県		
さつまいも	福井県	チンゲンサイ	静岡県	だいこん	岐阜県・北海道	しょうが	高知県		

※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。

福井県の食材を使っています。今月は…
コシヒカリ 精麦 古代米 豆腐 油揚げ 挽き割り大豆 きな粉 打ち豆
ふくいポークミルフィーユカツ 米粉 越のルビーピューレー さつまいもタルト です。

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)	
17日 (月)	① ごはん ② にくじゃが ③ チンゲンサイとキャベツのおかかいため ④ ごまこんぶ ⑤ ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③かつおぶし ④こんぶ【小麦 大豆】かんでん ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん ③こんにゃく ③チンゲンサイ キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②③あぶら ②④さとう ④ごま みずあめ	584 20.9
18日 (火)	石塚左玄まるごと給食 ① こだいまいごはん ② さわらフライ ③ おひたし ④ だしもまるごとおみそしる ⑤ ぎゅうにゅう	②さわら【大豆】 ④あぶらあげ【大豆油】 うちまめ にぼし みそ ⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう もやし ③④にんじん ④ねぎ たまねぎ	①ごはん こだいまい ②パンこ こむぎこ てんぷん あぶら ④さつまいも	678 25.2
19日 (水)	① ごはん ② ハンバーグのおろしソースかけ(●ハンバーグ) ③ れんこんのきんぴら ④ すましじる ⑤ ぎゅうにゅう	●とりにく ぶたにく【小麦】 ③さつまあげ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん ●④たまねぎ ③れんこん こんにゃく ③④にんじん ④ほうれんそう	①ごはん ●パンこ ●②③さとう ●②てんぷん ③あぶら ごま ④ぶ	608 23.1
20日 (木)	① むぎごはん ② ごぼうのとりにみそいため ③ キャベツのソテー ④ ワンタンスープ(●ワンタン) ⑤ ぎゅうにゅう	②とりにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ごぼう しょうが こんにゃく ②③④にんじん ③キャベツ ④もやし いら ●たまねぎ	①ごはん むぎ ②ごま さとう ②③あぶら ●こむぎこ ④ごまあぶら	568 18.9
21日 (金)	① こがたコッペパン ② プレーンオムレツ ③ สปาゲッティナポリタン ④ ゆでやさい ⑤ ばいせんごまドレッシング ⑥ ぎゅうにゅう	②たまご【大豆】 ③ハム ⑥ぎゅうにゅう	③たまねぎ なす トマト にんにく ③④にんじん ④だいこん きゅうり	①パン【乳】 ②てんぷん だいすあぶら ②③あぶら ③สปาゲッティ ⑤ばいせんごまドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	611 25.4
24日 (月)	ふ り か え				
25日 (火)	① むぎごはん ② にくだんご ③ ひじきのいために ④ みそしる ⑤ ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく【大豆】 ③ひじき さつまあげ【小麦 大豆】 ④あぶらあげ【大豆油】 みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③こんにゃく ③④にんじん ④はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	①ごはん むぎ ②ぶたあぶら パンこ てんぷん ②③さとう ③あぶら	616 23.7
26日 (水)	ソフトめんわふうカレーソースかけ 〔①ソフトめん ②わふうカレーソース〕 ③ こまつなとキャベツのいためもの ④ かみかみじゃこまめ ⑤ ぎゅうにゅう	②あぶらあげ【大豆油】 とりにく ③ベーコン ④にぼし だいす ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ ③こまつな キャベツ	①ソフトめん ②あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ③ごまあぶら ④さとう	634 28.1
27日 (木)	① コンソメライス ② ふくいポークミルクフィユカツ ③ ルビーソース ④ ゆでキャベツ ⑤ ジュリアンスープ ⑥ さつまいもタルト ⑦ ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤ベーコン ⑥とうにゅう ⑦ぎゅうにゅう	③こしのルビー にんにく ③⑤たまねぎ ④キャベツ ⑤だいこん にんじん ひらたけ パセリ	①ごはん ①②③あぶら ②パンこ こめこ ②⑥こむぎこ ③⑥さとう ⑥てんぷん さつまいも ショートニング	798 23.1
28日 (金)	① コッペパン ② とりにくのマーマレードに ③ グリーンサラダ (●わふうたまねぎドレッシング) ④ はるさめスープ ⑤ ぎゅうにゅう	②とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④にんじん もやし ねぎ	①パン【乳】 ②マーマレード てんぷん ④はるさめ ごまあぶら ●わふうたまねぎドレッシング 【小麦 大豆】	562 25.8

* _____ 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。

*ソフト麺工場では、そばをふくむ食品を製造しています。 *練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

ドレッシング、調味料等の成分

14日 チリソース

ケチャップ トマトピューレー たまねぎ ねぎ 砂糖 トマトペースト 発酵調味料 ごま油 大豆油 菜種油 にんにく しょうが ラード 豆板醤 しょうゆ 食塩 がらスープ調味料 増粘剤 酸味料 香辛料抽出物

21日 1食焙煎ごまドレッシング

大豆油 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 酢 しょうゆ ごま 香辛料抽出物 しいたけエキス 加工でん粉 酵母エキスパウダー 食塩 増粘剤

28日 マーマレード

砂糖 水あめ いやかん なつみかん 還元水あめ 濃縮なつみかん果汁 ゆず果汁 ゲル化剤 酸味料

28日 和風たまねぎドレッシング

酢 しょうゆ 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 大豆油 乾燥たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 甘味料 増粘剤 かつお節エキス 香味食用油 香辛料抽出物