

れいわ5ねん 7がつこんだてよていひょう

越廼小学校

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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを 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)	
3日 (月)	①おぎごはん ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ とうふ ③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ③キャベツ しょうが にんにく ④チンゲンサイ しめじ ③④にんじん ②③④たまねぎ	①ごはん おぎ ②パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん ぶたあぶら ③あぶら ②③さとう ④はるさめ	564 19.4
4日 (火)	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③やさいのカレーいため ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ ④こんぶ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ねぎ はくさい <u>こんにやく</u> ③もやし ピーマン ②③にんじん	①ごはん ②③あぶら ②④さとう ④みずあめ	527 21.1
5日 (水) 	①ごはん ②いわしのかつおに ③にくじゃが ④こまつなのびたし ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③ぶたにく ④あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③たまねぎ にんじん いんげん <u>こんにやく</u> ④こまつな きりぼしだいこん	①ごはん ②でんぷん ③じゃがいも あぶら ②③さとう	627 29.7
6日 (木) 	①コッペパン ②チェバプチチ (◆ハンバーグ) ③キャベツときゅうりのサラダ (●フレンチドレッシング) ④リチャット ⑤ぎゅうにゅう	◆ぶたにく とりにく【大豆】 ④だいたい ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②トマト (かん) ③キャベツ きゅうり ④にんじん セロリ ◆④たまねぎ	①パン【乳 大豆】 ◆ぶたあぶら パンこ ②◆でんぷん さとう ●フレンチドレッシング ④おぎ	538 21.0
7日 (金) ① 	①ごはん ②とりにくのあまずあんからめ ③キャベツともやしのソテー ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤かんてん ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ もやし ④たまねぎ ねぎ えのきたけ ③④にんじん ⑤レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	①ごはん ②でんぷん ②③あぶら ④そうめん ⑤みずあめ ②⑤さとう	590 25.3
7日 (金) ②	①ごはん ②かぼちゃひきにくフライ ③キャベツともやしのソテー ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく【りんご 大豆】 ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤かんてん ⑥ぎゅうにゅう	②かぼちゃ ③キャベツ もやし ④ねぎ えのきたけ ②④たまねぎ ③④にんじん ⑤レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	①ごはん ②ぶたあぶら でんぷん パンこ こむぎこ ②③あぶら ④そうめん ⑤みずあめ ②⑤さとう	620 18.5

* _____ 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。
* 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。 * 油揚げには、大豆油を使用し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。

◎ドレッシング、調味料等の成分

6日 (木)	減塩フレンチ ドレッシング	醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤(キサンタンガム) 調味料(アミノ酸等) 甘味料(スクラロース)
10日 (月)	納豆のたれ	しょうゆ【小麦 大豆】 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
14日 (金)	青じそドレッシング	糖類(砂糖・水あめ) しょうゆ【小麦】 醸造酢 たんぱく加水分解物【大豆】 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
	574Kcal	24.0g	16.9g	86.8g	2.1g

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(ハナエチゼン)、麦、納豆、発芽大豆、豆腐、打ち豆、米粉

です。



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) たんぱくしつ (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)	
10日 (月) 	①ごはん ②なっとう (●たれ) ③じゃがいものきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③ぶたにく さつまあげ【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん <u>こんにやく</u> ④しめじ たまねぎ かぼちゃ ねぎ ③④にんじん	①ごはん ●たれ【小麦 鯖 大豆】 ③じゃがいも あぶら さとう	579 25.0
11日 (火)	①おぎごはん ②ゴーヤいりマーボーどうふ ③もやしとにらのいためもの ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく どうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にがうり ねぎ しょうが にんにく ③もやし にら ②③にんじん ④パインアップル (かん)	①ごはん むぎ ②さとう ごまあぶら でんぷん ②③あぶら	573 21.2
12日 (水)	①ごはん ②あげとやさいのちゅうかふうに ③ツナとにんじんのいりに (●ツナ) ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ぶたにく ●まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ ②③にんじん ④みかん (かん)	①ごはん ②さとう ごまあぶら でんぷん ●こめあぶら ②③あぶら	574 21.7
13日 (木)	①コッペパン ②ぶたにくのアップルソースいため ③じゃがいもとキャベツのスープに ④こしのルビー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②りんご ③キャベツ にんじん ②③たまねぎ ④トマト(こしのルビー)	①パン【乳 大豆】 ②あぶら でんぷん ③じゃがいも	578 29.5
14日 (金)	①ごはん ②さばのみそに ③きゅうりとわかめのドレッシングあえ (●あおじそドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③わかめ ④どうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③きゅうり ④にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	①ごはん ②さとう ③はるさめ ●あおじそドレッシング 【小麦 大豆】	555 24.3
17日 (月)	うみのひ				
18日 (火) 	①ごはん ②あげとりにくのレモンふうみ ③きりぼしだいこんとこまつなごまいりに ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③きりぼしだいこん こまつな ④たまねぎ ねぎ ③④にんじん	①ごはん ②こめこ あぶら ③ごま ごまあぶら ②③さとう ④さつまいも	623 26.8
19日 (水)	ツナそぼろどん (①ごはん ②ツナのいりに (●ツナ)) ③やさいのみそいため ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	●まぐろ ③みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③こまつな キャベツ ④えのきたけ ねぎ ②④たまねぎ ③④にんじん	①ごはん ●こめあぶら ②③あぶら さとう ④ふ	538 21.4
20日 (木)	①コッペパン ②なすとチキンのカレーシチュー ③あおなのソテー ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②なす たまねぎ しょうが にんにく ③ほうれんそう キャベツ ②③にんじん	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら	598 25.1

*_____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。
*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。 *油揚げには、大豆油を使用し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。

◎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
きゅうり	福井市	なす	福井県	セロリ	静岡県	もやし	岐阜県	切干しだいこん	宮崎県
こまつな	福井市	越のルビー (トマト)	福井県	チンゲンサイ	静岡県	たまねぎ	愛知県	にがうり	宮崎県
さつまいも	福井県			はくさい	長野県	しょうが	高知県	メイクイン (じゃがいも)	長崎県
にんじん	福井県	にんにく	青森県	えのきたけ	長野県	にら	高知県	じゃがいも	長崎県
ねぎ	福井県	キャベツ	茨城県	しめじ	長野県	ピーマン	高知県		
かぼちゃ	福井県	※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。							