



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 もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (き)	
1日 (月)  給食の日	① ごはん ② えびいりほうれんそうしゅうまい ③ チンジャオロースー (●オイスターソース) ④ わかめスープ ⑤ ぎゅうにゅう	②えび たら ③ぶたにく ●オイスターソース 【小麦 大豆】 ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ほうれんそう ②④たまねぎ ③ピーマン たけのこ しょうが にんにく ③④にんじん ④はくさい ねぎ	①ごはん ②こむぎこ パンこ みずあめ パームあぶら ③あぶら ②③さとう でんぷん	585 21.8
2日 (火)	① むぎごはん ② あつやきたまご ③ いりどり ④ えだまめ ⑤ ぎゅうにゅう	②たまご こんぶ 【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ごぼう れんこん いんげん ほししいたけ こんにゃく ④えだまめ	①ごはん むぎ ②でんぷん だいすあぶら ②③さとう ③あぶら	641 26.9
3日 (水)	① ごはん ② ミニはんぺんのあまからに ③ きりぼしだいこんのいために ④ ぶたじる ⑤ ぎゅうにゅう	②さつまあげ【大豆 小麦】 ④ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③きりぼしだいこん いんげん ③④にんじん ④キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	①ごはん ②③さとう ③あぶら	601 26.0
4日 (木) ①	① ごはん ② とびうおフライ ③ ソース ④ こまつなとコーンのソテー ⑤ たなばたじる (●むぎとろめん) ⑥ ライチゼリー ⑦ ぎゅうにゅう	②とびうお ④ベーコン ⑦ぎゅうにゅう	④こまつな もやし とうもろこし ⑤たまねぎ にんじん オクラ ⑥ライチかじゅう	①ごはん ②パンこ でんぷん ②④あぶら ●こむぎこ おおむぎこ やまいも ⑥さとう	613 21.9
②	① ごはん ② チキンカツ ③ ソース ④ こまつなとコーンのソテー ⑤ たなばたじる (●むぎとろめん) ⑥ ライチゼリー ⑦ ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン ⑦ぎゅうにゅう	④こまつな もやし とうもろこし ⑤たまねぎ にんじん オクラ ⑥ライチかじゅう	①ごはん ②パンこ ②④あぶら ②●こむぎこ ●おおむぎこ やまいも ⑥さとう	606 22.9
5日 (金)	① コッペパン ② ぶたにくのアップルソースいため ③ ようふうスープ ④ こしのルビー ⑤ ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②りんご ③しめじ キャベツ にんじん ②③たまねぎ ④トマト	①パン【乳】 ②あぶら でんぷん ③じゃがいも	573 26.2

\* は、そのほかのためものです。【 】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
	604kcal	23.8g	17.6g	84.5g	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	きゅうり	福井県	キャベツ	茨城県	ピーマン	高知県	切干しだいこん	宮崎県
えのきたけ	福井市	こまつな	福井県	ごぼう	長野県	オクラ	高知県	かぼちゃ	メキシコ
まいたけ	福井市	トマト	福井県	はくさい	長野県	セロリ	静岡県		
たまねぎ	福井県	なす	福井県	しめじ	長野県	チンゲンサイ	静岡県		
にんじん	福井県	越のルビー	福井県	しょうが	高知県	だいこん	岐阜県		
にんにく	福井県	じゃがいも	長崎県	にら	高知県	もやし	岐阜県		

※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。

ドレッシング、調味料等の成分

1日 オイスターソース

水あめ かき しょうゆ 食塩 砂糖液糖 アルコール 加工でんぷん

9日 1食青じそドレッシング

醸造酢 しょうゆ 糖類 食塩 酒精 たん白加水分解物【大豆】 梅肉 かつお節エキス りんご レモン果汁 ポークエキス  
酸味料 魚醤 酵母エキスパウダー 野菜エキス 香料 増粘剤 青じそ 香辛料抽出物

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)	
8日 (月) 	① むぎごはん ② きびなごのカリカリフライ ③ こうやどうふのもの ④ みそしる ⑤ ぎゅうにゅう	②きびなご ③とりにく こおりどうふ ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③いんげん こんにゃく ④にんじん ④だいこん たまねぎ ねぎ	①ごはん むぎ ②みずあめ でんぷん げんまいこ パームあぶら こめこパンこ あぶら ②③さとう ②④じゃがいも	604 24.8
9日 (火)	なつやさいのカレー ①ごはん ②なつやさいのカレーシチュー ③ だいこんのサラダ ④ あおじそドレッシング ⑤ いりにぼし ⑥ ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②かぼちゃ たまねぎ なす トマト しょうが にんにく ②③にんじん ③だいこん きゅうり	①ごはん ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ④あおじそドレッシング 【りんご 小麦 大豆 豚肉】	638 23.5
10日 (水) 	① ごはん ② とりにくのさっぱり ③ あおなのおかいため ④ ひろうかいふくmisoスープ ⑤ ぎゅうにゅう	②とりにく ③かつおぶし ④とうふ わかめ たまご みそ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにゃく ②④しょうが にんにく ③こまつな ③④にんじん ④キャベツ たまねぎ なら	①ごはん ②さとう ③あぶら ④こまあぶら	558 26.3
11日 (木)	① あげごはん ② やきさば ③ キャベツとコーンのいためもの ④ すましじる ⑤ ぎゅうにゅう	①あつあげ ②さば ⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③キャベツ とうもろこし ④たまねぎ えのきたけ ねぎ	①ごはん さとう ③あぶら ④ふ	577 22.9
12日 (金)	① コッペパン ② かぼちゃひきにくフライ ③ もやしとピーマンのソテー ④ やさいのコンソメスープ ⑤ ぎゅうにゅう	②ぶたにく【大豆】 ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ ②④たまねぎ ③ピーマン もやし ④チンゲンサイ にんじん セロリ	①パン【乳】 ②ぶたあぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ ②③あぶら ④じゃがいも	599 19.9
15日 (月)	うみのひ				
16日 (火)	れんこんいりそぼろどん ①ごはん ②れんこんいりそぼろ ③ キャベツとあおなのごまあぶらいため ④ くきわかめいりやさいスープ ⑤ ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが れんこん えだまめ ③こまつな キャベツ ③④にんじん ④なら もやし たまねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん ③こまあぶら ②④あぶら	589 23.1
17日 (水) 	① コンソメライス ② フェジョアータ(●ウィンナー) ③ カンジャ ④ パインアップル ⑤ ぎゅうにゅう	●とりにく ②しろいんげんまめ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②にんにく ②③たまねぎ ③キャベツ にんじん トマト セロリ ④パインアップル(かん)	①ごはん ①②あぶら ●でんぷん さとう コーンあぶら ③じゃがいも	632 20.3
18日 (木) 	① むぎごはん ② けんさんハマチのカレーフライ ③ にびたし ④ ふるさとじる ⑤ ぎゅうにゅう	②はまち ④あぶらあげ【大豆油】 みそ ⑤ぎゅうにゅう	③もやし こまつな ③④にんじん ④ごぼう はくさい ねぎ えのきたけ まいたけ	①ごはん むぎ ②パンこ でんぷん あぶら	670 26.4
19日 (金)	① コッペパン ② ポトフ ③ チンゲンサイソテー ④ とうもろこし ⑤ ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②キャベツ だいこん ②③にんじん たまねぎ ③チンゲンサイ ④とうもろこし	①パン【乳】 ②じゃがいも ③あぶら	579 23.5

\* \_\_\_\_\_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。

福井県の食材を使っています。今月は...

コシヒカリ 精麦 豆腐 県産ハマチのカレーフライ トピウオフライ です

