

れいわ6ねん 3がつこんだてよていひょう

中藤小学校

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) たんぱくしつ (g)
		おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを 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 (金)	①きなこあげパン ②ぶたにくいりやさいソテー ③はくさいのスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ②ぶたにく ③ベーコン ④ぎゅうにゅう	②もやし キャベツ ②③にんじん ③はくさい たまねぎ	①パン【乳 大豆】 さとう ①②あぶら	557 22.1
4日 (月)	①ちらしずし ②あつやきたまご ③にびたし ④うおそうめんのすましじる (●うおそうめん) ⑤ひなあられ ⑥ぎゅうにゅう	①ひじき あぶらあげ こおりどうふ ②たまご【小麦 大豆】 ●ぎょにくすりみ 【小麦 大豆 ゼラチン】 ⑤こんぶ あおのり ⑥ぎゅうにゅう	①かんぴょう ①④にんじん ③こまつな はくさい ④たまねぎ ねぎ ⑤トマト パプリカ ほうれんそう	①②●⑤さとう ①ごはん ②あぶら だいずあぶら ②●⑤でんぶ ④ふ ⑤こめ	587 24.7
5日 (火)	①ごはん ②ぶたにくとやさいのごもくに ③あおなのおかかいため ④にぼしのごまからめ ⑤ぎゅうにゅう	②だいず こおりどうふ ぶたにく ③かつおぶし ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たけのこ こんにゃく たまねぎ いんげん ②③にんじん ③こまつな もやし	①ごはん ②③あぶら ②④さとう ④ごま	570 27.1
6日 (水)	①せきはん ②チキンカツ ③キャベツとチンゲンサイのいためもの ④みそしる ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう	①あずき ②とりにく ④わかめ みそ ⑤にゅう たまご【大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ チンゲンサイ ③④にんじん ④たまねぎ はくさい ねぎ	①もちごめ ごはん ごま ②でんぶ パンこ【大豆】 ②③あぶら ⑤さとう こめこ みずあめ	651 25.7
7日 (木)	ビビンバ (①むぎごはん ②にくいため ③ナムル ④ちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②③しょうが にんにく ③もやし ほうれんそう ③④にんじん ④はくさい たけのこ たまねぎ にら	①ごはん むぎ ②あぶら ②③さとう ごま ごまあぶら	566 24.0
8日 (金)	①コッペパン ②とりにくのトマトに ③はくさいのクリームに ④ブロッコリー ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ③⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ②ピーマン にんにく トマト(かん) ③にんじん はくさい ほうれんそう ④ブロッコリー	①パン【乳 大豆】 ②さとう ②③あぶら ③じゃがいも クリームポタージュのもと 【乳 大豆 小麦 豚肉】	627 28.3

* は、そのほかのたべものです。

*練り製品には、調味料の中に鰯・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。

*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

*【 】はアレルギーです。

◎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
越前水菜	福井市	ねぎ	福井県	ごぼう	青森県	もやし	岐阜県	しょうが	高知県
ブロッコリー	福井市	さといも	福井県・愛媛県	にんにく	青森県	セロリ	静岡県	にら	高知県
ほうれんそう	福井市	じゃがいも	北海道	えのきたけ	長野県	チンゲンサイ	静岡県	ピーマン	高知県
かぶ	福井県	だいこん	北海道	しめじ	長野県	キャベツ	愛知県	切干し大根	宮崎県
さつまいも	福井県	たまねぎ	北海道	はくさい	長野県	にんじん	兵庫県	清見オレンジ	佐賀県

*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

14日(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 水
15日(金)	コーンスロッドレッシング	食用植物油(菜種油) 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
19日(火)	うららのドレッシング	しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 豆腐 チキンカツ 大豆 うららのドレッシング お米のムース 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 もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのしょうしを とどめ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)	
11日 (月)	カレーライス 〔①むぎごはん ②カレーシチュー〕 ③こまつなとかぶのソテー ④ふくじんづけ ⑤こくとうビーンズ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤だいず ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん にんにく ②④しょうが ③こまつな かぶ ④だいこん なす きゅうり しそのは れんこん	①ごはん むぎ ②じゃがいも カレールウ【小麦 りんご】 ②③あぶら ④さとう【小麦 大豆】 ⑤こくとう	649 23.2
12日 (火)	そつぎょうしき				
13日 (水)	①ごはん ②いわしのかつおに ③じゃがいものしおこうじに ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③とりにく 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 しょうが ④みかん(かん) ナタデココ パインアップル(かん)	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③じゃがいも あぶら しおこうじ	644 29.9
14日 (木)	①ごはん ②やさしいしゅうまい ③マーボー豆腐 ④きりぼしだいこんのチャプチェ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ③とうふ みそ だいず ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ほうれんそう ②③しょうが ②③④にんじん たまねぎ ③ねぎ にんにく ④きりぼしだいこん にら	①ごはん ②③④さとう ②ぶたあぶら パンこ みずあめ こむぎこ ②③でんぷん ③④あぶら ④ごまあぶら オイスターソース【小麦 大豆】	674 27.7
15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コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④ようふうスープ 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 ②④たまねぎ ③とうもろこし キャベツ ③④にんじん ④えちぜんみずな はくさい	①パン【乳 大豆】 ②あぶら でんぷん ●コールスロードレッシング	560 25.3
18日 (月) 	①ごはん ②ししやものてんぷら ③とりにくとじゃがいものみそに ④あおなとくきわかめのごまあぶらいため ⑤ぎゅうにゅう	②ししやも ③とりにく みそ ④くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん こんにやく いんげん ③④にんじん ④こまつな	①ごはん ②③あぶら ②こむぎこ でんぷん パーム油 ③じゃがいも さとう ④ごまあぶら	633 27.0
19日 (火) 	①むぎごはん ②こあげのふくめに ③やさいのうららあえ (●うららのドレッシング) ④かぶのみそしる ⑤あじつけのり ⑥ぎゅうにゅう	②あつあげ ④みそ ⑤のり さば こんぶ 【大豆 小麦 ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	③ほうれんそう だいこん ③④にんじん ④かぶ はくさい ねぎ しめじ	①ごはん むぎ ②⑤さとう ●うららのドレッシング 【ごま 小麦 大豆】 ④さつまいも	600 23.5
20日 (水)	しゅんぶんのひ				
21日 (木)	①ごはん ②ミニごぼうてんのあまからに ③あげとやさいのちゅうかふうに ④ビーフンいりやさしいため ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ【小麦 大豆】 ③ぶたにく あつあげ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②ごぼう ③たけのこ はくさい しょうが ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ	①ごはん ②③さとう ③ごまあぶら でんぷん ③④あぶら ④ビーフン	620 25.6
22日 (金)	しゅうりょうしき				

* ____は、そのほかのたべものです。
*油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

*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。
*【 ____ 】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。

*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
	609kcal	25.7g	19.3g	89.3g	2.3g