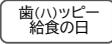


れいわ7ねん 6がつ こんだてよていひょう

中藤小学校

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) たんぱく質(g)	その他の 食べ物
		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		
2月	①ごもくずし ②あつやきたまご ③こまつなのじゃこいため ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう 	①ごおりどうぶ あぶらあげ ②たまご ④みそ	①ひじき ③ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①かんびよう ③キャベツ ④たまねぎ えのきたけ だいこん ④ねぎ	①ごはん ①②さとう ②てんぷん 【小麦】 ④じゃがいも	②だいちあぶら ②③あぶら	585 25.9
3火	①ごはん ②とりにくのからあげ ③チンゲンサイのいためもの ④もやしスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③チンゲンサイ ④にら	③キャベツ ④たまねぎ もやし	①ごはん ②てんぷん	②③あぶら ④ごまあぶら	582 26.2
4水	①ごはん ②さばのみそに ③きりぼしだいこんサラダ (●わふうドレッシング) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②しょうが ③きりぼしだいこん きゅうり ④たまねぎ	①ごはん ②さとう	●わふう ドレッシング	565 24.2
5木	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふうに ③れんこんのカラフルいため ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ごおりどうぶ ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③あかピーマン ④トマト	②えのきたけ ②③たまねぎ ③れんこん きピーマン えだまめ ②ねぎ	①ごはん ②③さとう	②③あぶら	551 23.0
6金	①きなこあげパン ②ツナいりキャベツソテー ③ようふうスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ②まぐろ	④ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん	②キャベツ ③セロリ たまねぎ	①パン【大豆】 さとう ③じゃがいも	①②あぶら	590 23.1
9月	①ごはん ②やきししゃも ③ひじきとうちまめのいため ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう  	②ししゃも ③うちまめ あぶらあげ ④みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	④たまねぎ しめじ ④ねぎ	①ごはん ③さとう ④さつまいも	③あぶら ごま	570 24.6
10火	①ごはん ②にこみハンバーグ ③キャベツとエリンギのソテー ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とりにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん こまつな	②④たまねぎ ③キャベツ エリンギ	①ごはん ②パンこ てんぷん さとう ④じゃがいも	③あぶら	566 20.5
11水	ツナそぼろどん ①おぎごはん ②ツナのいりに ③にくじゃが ④みかん(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②まぐろ ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	②③たまねぎ ②しょうが ④みかん(缶)	①ごはん おおむぎ ②③さとう ③じゃがいも	②③あぶら	647 25.9
12木	①ごはん ②マーボーなす ③チャプチェ ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいちミート みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ピーマン ③チンゲンサイ	②③たまねぎ ②なす しょうが にんにく ④パインアップル(缶)	①ごはん ②③さとう ②てんぷん ③はるさめ	②③あぶら ③ごまあぶら オイスターソース	595 20.1
13金	ハヤシライス ①おぎごはん ②ハヤシチュー ③あおないため ④いりにぼし ⑤●レモンゼリー ★マスカットゼリー ⑥ぎゅうにゅう 	②ぶたにく	④にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②にんじん トマトピューレー ③こまつな	②たまねぎ にんにく ③もやし ●レモンかじゅう ★ぶどうかじゅう	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】 ③ごまあぶら ●★さとう ●こなめ ★みずあめ	●639 ●23.9 ★643 ★23.1

・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。

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

4日	減塩和風ドレッシング	食用植物油 糖類(砂糖、水あめ) 玉ねぎ たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 かつお節エキス オニオンフレーク にんにく 酵母エキスパウダー 魚醤 酵母エキス 赤ピーマン きのごエキス しょうが こしょう 増粘剤(キサンタンガム) 香料 香辛料抽出物
12日 17日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぷん

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	
16月	れんこんいりそぼろどん ①ごはん ②れんこんいりとりそぼろ ③あおなのおかいため ④いろどりやさいのすましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③かつおぶし	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こまつな ④みつば	②しょうが れんこん ③キャベツ ④たまねぎ えのきたけ	①ごはん ②さとう ②④てんぷん ④ふ	②あぶら ③ごまあぶら	534 22.5
17火	①ごはん ②ぶりあげぎょうざ ③チンジャオロースー ④ちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶり ②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④にら	②たまねぎ ②③しょうが にんにく ③たけのこ ②④キャベツ ④もやし	①ごはん ②③てんぷん ②さとう こめこ	②③あぶら ③オイスターソース ②④ごまあぶら	557 22.3
18水	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③ツナじゃが ④つぼづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	②しょうが にんにく ③たまねぎ ④だいこん	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも	③あぶら	571 24.5
19木	あつあげカレーライス ①おぎごはん ②あつあげカレーシチュー ③まいたけいりほうれんそうソテー ④こしのルビー ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③ほうれんそう ④トマト (こしのルビー)	②にんにく しょうが たまねぎ ③まいたけ キャベツ	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】	600 19.5
20金	①ごはん ②いわしのうめに ③あつあげのごもくに ④えだまめ ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ③あつあげ ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②ばいにく ③たまねぎ キャベツ しょうが ④えだまめ	①ごはん ②③さとう てんぷん	③あぶら ごまあぶら	610 29.2
23月	①ごはん ②じゃがいものそぼろに ③こまつなごまあぶらいため ④こぎかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	④しらすばし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら	577 23.5
24火	①ごはん ②ぶたにくとごぼうのいためもの ③にゅうめんじる ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく さつまあげ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②いんげん	②ごぼう ③えのきたけ たまねぎ ④きゅうり なす 【小麦 大豆】 ③ねぎ	①ごはん ②さとう ③そうめん	②あぶら ②④ごま	503 19.4
25水	①ごはん ②やさしいゆまい ③にぼしとだいのあげに ④みそはるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ②④ぶたにく ③だいの ④みそ	③にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ②ほうれんそう	②④たまねぎ しょうが ②とうもろこし ④キャベツ にんにく ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ パンこ【大豆】 みずあめ ②③さとう てんぷん ④はるさめ	②ラード ③④あぶら ④ごま	620 24.5
26木	ヒビンバ ①おぎごはん ②にくいため ③ナムル ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ほうれんそう ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④だいこん たまねぎ	①ごはん おおむぎ ②③さとう	②③ごま ②あぶら ②③ごまあぶら	534 22.7
27金	①ごはん ②かますミンチフライ ③ゆでキャベツ ④ソース ⑤みそしる ⑥ぎゅうにゅう	②かます ⑤とうふ みそ	⑥ぎゅうにゅう	⑤かぼちゃ にんじん	③キャベツ ⑤えのきたけ ②⑤たまねぎ ⑤ねぎ	①ごはん ②パンこ てんぷん さとう	②あぶら ラード	564 22.8
30月	①わかめごはん ②とりにくのケチャップに ③フライドポテト 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	①わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ④にんじん パセリ	②④たまねぎ ④だいこん しめじ	①ごはん ①②さとう ②③てんぷん ③じゃがいも	②③あぶら	562 21.3

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー586kcal たんぱく質23.4g 脂質17.6g 炭水化物89.6g 食塩相当量2.3g

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン) 麦 大豆 豆腐 打ち豆 かますミンチフライ ぶりぎょうざ です。

