

れいわ7ねん1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	油脂		
8	水	①ごはん ②とりにくとじゃがいものにも ③あおなのおかかいため ④つぼづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あつあげ ③かつおぶし	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②きりぼしだいこん ③キャベツ ④だいこん	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②あぶら ③ごまあぶら	567 23.5	
9	木	①なめし ②あつやきたまご ③こうはくなます ④もちいりすましじる(●もち) ⑤ぎゅうにゅう	②たまご	⑤ぎゅうにゅう	①ひろしまな きょうな だいこんば ③④にんじん	③だいこん ④かぶ たまねぎ はくさい	①ごはん ①②③さとう ②●でんぶん ②【小麦】 ●もちごめこ こめこ	②だいずあぶら ③ごま	590 20.8	●こんにやくこ
10	金	①コッペパン ②にこみハンバーグ ③ゆでキャベツ ④ぐだくさんスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ②④とりにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ ④かぶ はくさい セロリ	①パン 【大豆】 ②さとう パンこ でんぶん		605 26.8	
13	月	せいじんのひ								
14	火	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー ③こまつなとキャベツのソテー ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ	①ごはん むぎ ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら ④さとう	613 22.7	
15	水	①ごはん ②あじフライ ③きりぼしだいこんのふくめに ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう	②あじ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とりにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③きりぼしだいこん ④だいこん しょうが	①ごはん ②パンこ こむぎこ ③さとう ④さつまいも	②あぶら	607 24.4	
16	木	①ごはん ②おでん(●がんとどき) ③チンゲンサイのドレッシングいため ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	●とうふ 【大豆】 ちくわ 【小麦 大豆】 ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	●②③にんじん ③チンゲンサイ	②だいこん ③キャベツ ④りんご	①ごはん ●でんぶん ②さといも	●③あぶら ③ノンエッグ ドレッシング 【大豆】	574 20.3	②こんにやく
17	金	①ごはん ②だいずとにぼしのあげに ③くきわかめのきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ④とうふ みそ	②にぼし ③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たけのこ ④はくさい えのきたけ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	575 23.8	②こんにやく

・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。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。

・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。

・「煮干し」は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。

・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。

・コッペパンに含まれていた『脱脂粉乳』の配合は、今年度からなくなり、ショートニング(レシチン)のアレルゲンは以前と変わらず【大豆】が含まれます。

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

16 日 ノンエッグドレッシング 食用植物油 脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤 調味料 香辛料抽出物

◎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、豆腐です。



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	
20	月	①ごはん ②さばのみそに ③こまつなのびたし ④のっぺいじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③キャベツ ④だいこん ほししいたけ	①ごはん ②さとう ④さといも でんぷん		603 26.7 ④こんにゃく
21	火	①おぎごはん ②あつあげのチリソースに ③もやしのちゅうかスープ ④きっかみかん ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ②にんにく しょうが たまねぎ ③キャベツ もやし ④みかん	①ごはん おぎ ②さとう でんぷん	②あぶら	555 19.8	
22	水	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いため ③きんときまめのあまに ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう〕	②とりにく ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ②しょうが れんこん ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③きんときまめ	②あぶら ④ごまあぶら	602 26.0	
23	木	①チキンライス ②にくだんごとはくさいのスープ (●にくだんご) ③やさいのミニソテー ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	①●とりにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	①②にんじん ②にら ③ピーマン	①②●たまねぎ ②はくさい しょうが ③キャベツ エリンギ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②はるさめ ●さとう でんぷん パンこ 【大豆 小麦】	①③あぶら ②ごまあぶら	583 22.0
24	金	①ごはん ②かれいフライ ③じゃがいものきんぴら ④たまねぎとしめじのみそしる ⑤ぎゅうにゅう 天神講に ちなんだ給食	②かれい ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④みそ あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④たまねぎ しめじ ④ねぎ	①ごはん ②パンこ こむぎこ でんぷん【大豆】 ③じゃがいも さとう	②③あぶら ③ごま	612 23.7	
27	月	にしよくどん 〔①おぎごはん ②ツナのいりに(●ツナ) ③いりたまご ④ぶたじる ⑤★りんごタルト ◆とうにゅうプリンタルト ⑥ぎゅうにゅう〕 選択給食	●まぐろ ③たまご ④ぶたにく みそ ★◆とうにゅう だいずこ	⑥ぎゅうにゅう	④にんじん ②たまねぎ ②④しょうが ④だいこん はくさい ★りんご ④ねぎ	①ごはん おぎ ②③★◆さとう ④さといも ★みずあめ ★◆こめこ とうもろこしこ	●こめあぶら ②★◆あぶら ③だいずあぶら	★ 677 ★ 27.4 ◆ 649 ◆ 26.0	
28	火	①ごはん ②とうふのごもくに ③あおなとくきわかめのいためもの ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②とうふ ぶたにく	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ②もやし たけのこ たまねぎ しょうが ほししいたけ ④りんご ②ねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん	②あぶら ③ごまあぶら	571 22.7	
29	水	①ごはん ②ハッシュドポークシチュー ③キャベツのソテー ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(缶) トマトピューレ パセリ ②③にんじん	②たまねぎ しめじ にんにく ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	609 24.6
30	木	①ごはん ②とりにくのからあげ ③もやしとにらのいためもの ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	③もやし ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②でんぷん	②③あぶら	552 23.7
31	金	①ごはん ②みそバターにくじゃが ③ひじきとれんこんのいために ④みかん(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ③ちくわ 【小麦 大豆】	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③れんこん ④みかん(缶)	①ごはん ②じゃがいも ②③さとう	②バター ②③あぶら	589 19.7 ②こんにゃく

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー593kcal たんぱく質23.4g 脂質16.5g 炭水化物93.3g 食塩相当量2.1g