

れいわ7ねん5がつ こんだてよていひょう

福井市社北小学校

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)
			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	
1	木	①ごはん ②ぶたにくとあげのみそいため ③こまつなのおひたし ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ みそ	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 キャベツ しょうが ③きりぼしだいこん	①ごはん ②④さとう	②あぶら	559 24.4
2	金	①たけのごはん ②あつやきたまご ③はくさいのにびたし ④わかめのみそしる ⑤ひゅうがなつゼリー ⑥ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご ④みそ	④わかめ ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①たけのこ ③はくさい ④たまねぎ ⑤レモンかじゅう ひゅうがなつかじゅう	①ごはん おおむぎ ①②⑤さとう ②でんぷん【小麦】 ④ふ	②あぶら だいずあぶら	611 25.6
5	月	こどものひ							
6	火	ふりかえきゅうじつ							
7	水	チキンカレーライス 〔①むぎごはん ②チキンカレーシチュー ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) 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ほうれんそう ②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ とうもろこし	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●コールスロー ドレッシング【大豆】	606 22.6
8	木	①ごはん ②だいずのごもくに ③キャベツのにびたし ④きゅうりつけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいず こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ ④きゅうり なす	①ごはん ②さとう	②あぶら ④ごま 【大豆 小麦】	544 24.4 ②こんにやく
9	金	①ごはん ②あつあげのオイスターソースいため (◆オイスターソース) ③にくだんごのスープ (●にくだんご) ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ②●ぶたにく ●とりにく	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん	②しょうが にんにく ②③●たまねぎ ③チンゲンサイ ごぼう ほししいたけ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②●でんぷん ●みずあめ	②あぶら ◆オイスターソース ③ごまあぶら ●だいずあぶら	557 21.4
12	月	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ごまずあえ ④とうふのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③きゅうり きりぼしだいこん ④はくさい えのきたけ ④ねぎ	①ごはん ③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	559 26.9
13	火	①ごはん ②とりにくとさつまいものあげに ③こまつなとキャベツのソテー 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	③こまつな ④にんじん	③キャベツ とうもろこし ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②さつまいも こめこ さとう	②③あぶら ④ごまあぶら	560 23.0
14	水	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③じゃがいものそばろに ④ひじきとれんこんのいために ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●たれ【鯖】 ③ぶたにく ④ちくわ 【小麦 大豆】	④ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ しょうが ④れんこん	①ごはん ③じゃがいも ③④さとう	③あぶら ④ごま ごまあぶら	633 26.3 ④こんにやく
15	木	①ごはん ②きびなごのカリカリフライ ③にんじんのカラフルいため ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②きびなご ③あぶらあげ かつおぶし ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	②④しょうが ④だいこん たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②じゃがいも さとう みずあめ でんぷん こめこパンこ げんまいこ ④さつまいも	②③あぶら ③ごま	569 24.3
16	金	スタミナやきぶたどん 〔①むぎごはん ②ぶたどんのぐ ③ようふうスープ ④トマト ⑤ぎゅうにゅう〕	②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③にんじん ④トマト	②しょうが にんにく ②③たまねぎ ③キャベツ セロリ とうもろこし	①ごはん おおむぎ ②さとう ③じゃがいも	②あぶら	538 20.7

・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。

◎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

日曜日	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	
19	月	①ごはん ②ボークシチュー ③キャベツとエリンギのソテー ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②トマトピューレ	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ エリンギ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも	②ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら	591 19.8
20	火	①ごはん ②にさば ③かんぴょうのいために ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ぶたにく ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが ③かんぴょう ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②③さとう	③あぶら	580 26.9 ③こんにやく
21	水	①わかめごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③ビーフンいりやさしいため ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ【小麦 大豆】 ③ぶたにく	①わかめ ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③キャベツ たまねぎ	①ごはん おおむぎ ①②④さとう ③ビーフン	③あぶら ④ごま	622 26.8
22	木	とうふのカレーあんかけどん ①ごはん ②とうふのカレーそぼろ ③たけのこのすましじる ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいずミート とうふ ③かまぼこ【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん ④ミニトマト ②ねぎ	②ほししいたけ しょうが ②③たまねぎ ③たけのこ	①ごはん ②でんぷん	②あぶら ごまあぶら	536 23.2
23	金	ツナサンド ①コッペパン ②ツナのいりに ③ゆでやさい ④ノンエッグマヨネーズ ⑤ミネストローネスープ ⑥ぎゅうにゅう	②まぐろ ⑤ベーコン しろいんげんまめ	⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん トマト(缶)	②⑤たまねぎ ③キャベツ きゅうり ⑤セロリ にんにく	①パン【大豆】 ⑤おおむぎ じゃがいも	②⑤あぶら ④ノンエッグマヨネーズ【大豆】	632 25.0
26	月	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③こまつなのおかか ④とうふのみそ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③かつおぶし ④とうふ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが にんにく ③きりばしだいこん ④たまねぎ しめじ	①ごはん ②さとう		569 26.0 ②こんにやく
27	火	あぶらあげのみそそぼろどん ①ごはん ②あぶらあげのみそそぼろ ③おひたし ④まめまめふくいのスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく みそ あぶらあげ ④ベーコン うちまめ だいず てばう あおだいず きんときまめ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん	②④たまねぎ ③もやし ④はくさい だいこん にんにく	①ごはん ②さとう	②あぶら	582 24.4
28	水	①ごはん ②いわしのかつおに ③じゃがいものきんぴら ④はくさいのみそ ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ③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 ③④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③じゃがいも	③あぶら ごま	593 26.4
29	木	①ごはん ②あげぎょうぎ ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にら ③④にんじん ④ねぎ	②③キャベツ たまねぎ しょうが ③にんにく ④もやし ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ ②③さとう ④はるさめ	②ラード ②③あぶら ④ごまあぶら	577 19.7
30	金	うちまめいりカレーライス ①むぎごはん ②うちまめいりカレーシチュー ③れんこんのドレッシングのため (●ノンエッグドレッシング) ④らっきょう ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく うちまめ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ れんこん ④らっきょう	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも ④さとう	②カレーうどん【小麦 りんご】 ②③あぶら ●ノンエッグ ドレッシング【大豆】	621 20.4

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

7	水	コールスロー ドレッシング	食用植物油 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
9	金	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 加工でんぷん 水
14	水	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 水
23	金	ノンエッグマヨネーズ	食用植物油 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白【大豆】 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにやく製粉 増粘多糖類 水
30	金	ノンエッグドレッシング	食用植物油【大豆】 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状大豆たん白 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) 大麦 大豆 打ち豆 納豆 花らっきょう 米粉 です。

