

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となる)		みどり (おもに体の調子を整えるものとなる)		き (おもにエネルギーのもととなる)			
		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  鉄たっぷり給食の日	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きりばしだいこん	①ごはん ②④さとう	②あぶら	559 24.4	
2 金	①たけのこごはん 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ひゅうがなつぜりー ⑥ぎゅうにゅう  こどもの日給食	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でんぶん【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チキンカレーシューチュ 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〕  歯(ハッピー給食の日)	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だいすのごもくに ③キャベツのにびたし ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう  歯(ハッピー給食の日)	②ぶたにく だいす 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】 ②こんにゃく	544 24.4	
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 ③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●でんぶん ●みずあめ	②あぶら ◆オイスターソース ③ごまあぶら ●だいすあぶら	557 21.4	
12 月	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ごまづあえ 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 きりばしだいこん 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じゃがいものそぼろに ④ひじきとれんこんのいたために ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●たれ【鰯】 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 ④こんにゃく	633 26.3	
15 木	①ごはん ②きひ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きひなご 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 でんぶん 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・かににが混ざる漁法で採取しています。

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 (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		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ポークシチュー ③キャベツとエリンギのソテー ^{ふるさと 給食の日} 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しようが かんぴょう だいこん はくさい	①ごはん ②③さとう	③あぶら	580 26.9	
					④ねぎ		③こんにゃく		
21 水	①わかめごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③ビーフンいりやさいいため 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	どうふのカレーあんかけどん ①ごはん ②どうふのカレーそぼろ ③たけのこのすまじる ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいすミート どうふ 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でんぶん	②あぶら ごまあぶら	536 23.2	
					②ねぎ				
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に ③こまつなのおかかに ④どうふのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③かつおぶし ④どうふ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しようが にんにく ③きりぼしだいこん ④たまねぎ しめじ	①ごはん ②さとう		569 26.0	
							②こんにゃく		
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 だいす てぼう あおだいす 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はくさいのみそしる 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	②レモンかじゅう ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②でんぶん 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あげぎょうざ 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	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いため (●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カレールウ 【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 【 】はアレルゲンです

7 水	コールスロー ドレッシング	食用植物油脂 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 加工でんぶん 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	食用植物油脂 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 こんにゃく製粉 増粘多糖類 水
30 金	ノンエッグドレッシング	食用植物油脂【大豆】 醸造酢 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。

