

# れいわ7ねん 8・9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) 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月 27 水	<b>※きゅうしょくは ありません (ごぜんちゅうで げこう)</b>							
28 木	①チン ②キーマカレー ③やさいソテー ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいず	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん トマト ③ほうれんそう	②にんにく しょうが たまねぎ ③とうもろこし キャベツ ④パインアップル(缶)	①ナン【小麦】 ②こむぎこ	②あぶら カレールウ 【小麦 リンゴ】	525 25.6
29 金	にしよくどん ①ごはん ②ツナのいりに ③いりたまご ④あげとなすのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②まぐろ ③たまご ④あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②しょうが たまねぎ ④なす	①ごはん ②③さとう ④じゃがいも	②③あぶら ③だいずあぶら	594 26.1
9月 1 月	①おぎごはん ②とりにくとかぼちゃのおこうじに ③きりぼしだいこんのチャプチェ ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ いんげん ②③にんじん ③にら	②しょうが ②③たまねぎ ③きりぼしだいこん	①ごはん おおむぎ ②しおこうじ ②③④さとう	②③あぶら ③ごまあぶら オイスターソース	593 22.9
2 火	①ごはん ②にくだんご  ③チンゲンサイのドレッシングいため (◆ノンエッグドレッシング) ④みそワタンスープ(●ワンタン) ⑤ぎゅうにゅう 	②とりにく 【大豆 ごま】 ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん  ④ねぎ	②●たまねぎ ③キャベツ ④もやし しょうが にんにく	①ごはん ②パンこ さとう ●こむぎこ	◆ノンエッグ ドレッシング【大豆】 ②③④あぶら	497 18.3
3 水	①ごはん ②ぶたにくのこうみソースいため ③きわかめのきんぴら ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ	③きわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②しょうが レモンかじゅう ②④たまねぎ ③たけのこ ②ねぎ	①ごはん ③さとう ④ふ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	528 24.0
4 木	①ごはん ②いわしのうめに  ③ぶたにくとあげのみそいため ④みかんとゼリー(●りんごゼリー) ⑤ぎゅうにゅう 	②いわし ③ぶたにく あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	②ばいにく にんにく ②③しょうが ③たまねぎ キャベツ ④みかん(缶) ●りんごかじゅう	①ごはん ②でんぶん ②③●さとう	③あぶら	643 29.2
5 金	れんこんいりそばろどん ①おぎごはん ②れんこんいりとりそばろ 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 ③きんときまめ 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 おおむぎ ②でんぶん ②③さとう	②あぶら ④ごまあぶら	602 25.8
8 月	①ごはん ②きびなごのカリカリフライ ③かんぴょうのいために ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②きびなご ③ぶたにく あぶらあげ ④とうふ かまぼこ 【小麦 大豆】	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	②しょうが ③かんぴょう たけのこ ④たまねぎ  ④ねぎ	①ごはん ②じゃがいも でんぶん げんまいこ みずあめ こめこパンこ ②③さとう	②③あぶら	565 26.7
9 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きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう 	②とうふ ぶたにく	③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 しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ ④きゅうり なす 【小麦 大豆】 ②ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん	②あぶら ③ごまあぶら ④ごま	525 21.3
10 水	①ごはん ②ハッシュドポークシチュー ③キャベツとエリンギのいためもの 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	②③にんじん ②トマト(缶) パセリ トマトピューレー	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ	①ごはん ④さとう	②③あぶら ②ハヤシルウ 【小麦】	576 23.3
11 木	①ごはん ②かわりチンジャオロースー ③はるさめスープ ④フルーツあんじん (●あんじんゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ●とうにゅう	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ③チンゲンサイ	②たけのこ きパプリカ もやし にんにく しょうが ③たまねぎ しめじ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②でんぶん ③はるさめ ●さとう	②あぶら オイスターソース ③ごまあぶら	514 18.3
12 金	ピピンバ ①ごはん ②にくいため ③ナムル ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④ベーコン しろいんげんまめ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ セロリ	①ごはん ②③さとう ④じゃがいも	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	552 24.4

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 (おもに体を作るもとなる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとなる)		き (おもにエネルギーのもとなる)				
			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
15	月	けいろうのひ									
16	火	①おぎごぼん ②あげどりのレモンふうみ ③ひじきのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ、みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②レモンかじゅう ④たまねぎ しめじ	①ごぼん おおむぎ ②こめこ ②③さとう	②③あぶら	604 25.8 ③こんにやく		
17	水	①カレーピラフ ②プレーンオムレツ ③にんじんのカラフルいため ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	①とりにく ②たまご【鶏肉】 ③あぶらあげ かつおぶし ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん ③ピーマン ④パセリ	①④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごぼん ②でんぷん さとう	①②③あぶら ②だいずあぶら ③ごま	559 23.0		
18	木	①ごぼん ②こうやどうふのすきやきふうに ③やさしいごまあぶらいため ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ えのきたけ ③キャベツ ②ねぎ	①ごぼん ②ふ ②④さとう ④みずあめ	②あぶら ③ごまあぶら	528 21.5 ②こんにやく		
19	金	①ごぼん ②しいらのなんばんづけ <small>ふるさと給食の日</small> ③こまつなのごまいりに ④すましじる ⑤さつまいもクリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう	②しいら ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤しろいんげんまめ	⑥ぎゅうにゅう	②あかパプリカ ③こまつな ③④にんじん ④みつば	②④たまねぎ ③きりぼしだいこん	①ごぼん ②でんぷん ②③⑤さとう ④ふ ⑤さつまいも もちこ みずあめ	②あぶら ③ごま ごまあぶら ⑤ホイップクリーム 【大豆 乳】	613 28.1		
22	月	①ごぼん ②ホイコーロー ③しるビーフン ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ③にんじん	②キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ③もやし たけのこ ほしいたけ ④パインアップル(缶) ③ねぎ	①ごぼん ②さとう ③ビーフン	②あぶら ③ごまあぶら	543 20.6		
23	火	しゅうぶんのひ									
24	水	①ごぼん ②さばのみそに ③こまつなのびたし ④ぼっかけじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ④だいこん ④ねぎ	①ごぼん ②さとう	580 27.0 ④こんにやく			
25	木	①ごぼん ②プリプリこんにやくちゅうかいため ③だいがくいも ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④あぶらあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②チンゲンサイ ②④にんじん	②しょうが にんにく ④だいこん	①ごぼん ②でんぷん ②③さとう ③さつまいも みずあめ	②ごまあぶら ②③あぶら	653 23.3 ②こんにやく		
26	金	①コッペパン ②やきそば(●やきそばめん) ③たまごいりちゅうかスープ ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン たまご	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ③にら ④トマト	②キャベツ ③はくさい えのきたけ	①パン【大豆】 ●やきそばめん 【小麦 豚肉 大豆 りんごゼラチン】 ③でんぷん	②あぶら	546 24.8		
29	月	カレーライス 【①ごぼん ②カレーチュー } ③キャベツときゅうりのサラダ (●コールスロドレッシング) 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	②にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり	①ごぼん ②じゃがいも ④さとう	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●コールスロ ドレッシング	597 21.3		
30	火	①ごぼん 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はくさい しょうが	①ごぼん ②パンこ こむぎこ ③さとう ④さつまいも	②あぶら	592 24.2		

・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

1,11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
2日	ノンエッグドレッシング	食用植物油 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(加工でんぷん、キサンタンガム) 調味料(有機酸等) 香辛料抽出物【大豆】
29日	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、加工でんぷん) 乳化剤 香辛料抽出物 香料

### ◎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 しいら さつまいもクリーム大福 です。



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー558kcal たんぱく質24.5g 脂質17.7g 炭水化物81.3g 食塩相当量2.3g