

# れいわ6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	
1	水	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たまねぎ だいこん	①ごはん ②げんまいこ みずあめ でんぷん さとう じゃがいも	②パームゆ ③あぶら ③ごま ④さつまいも	573 25.1
2	木	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③じゃがいものそばろに ④きりぼしのおひたし ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●【鯖 大豆】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③しょうが たまねぎ ④きりぼしだいこん	①ごはん ③さとう じゃがいも	③あぶら	622 26.0
3	金	けんぼうきねんび							
6	月	ふりかえきゅうじつ							
7	火	①ごはん ②しいらのマリアナソースからめ ③ひじきのいために ④とうふのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③うちまめ あぶらあげ ④とうふ みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②④たまねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	②③あぶら ③ごま	604 27.0
8	水	カレーライス (①むぎごはん ②カレーシチュー ③コールスローサラダ (●コールスロドレッシング) ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④しそのは	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③キャベツ ③④きゅうり ④れんこん なす だいこん	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう 【小麦】	②カレールウ 【小麦りんご】 あぶら ●コールスロドレッシング	630 21.9
9	木	①たけのこごはん ②あつやきたまご ③はくさいのびたし ④わかめのすましじる ⑤ミニたいやき ⑥ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご 【小麦】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤あずき	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	①ごはん ①②⑤さとう ④ふ ⑤こむぎこ みずあめ	②あぶら だいずあぶら	618 27.5
10	金	①ごはん ②あつあげのちゅうかいため ③にくだんごのスープ(●にくだんご) ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	②●ぶたにく ②あつあげ ●とりにく 【大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ③チンゲンサイ ④ミニトマト	②しょうが にんにく ②③●たまねぎ ③ごぼう ほししいたけ	①ごはん ②でんぷん オイスターソース ●みずあめ でんぷん	②あぶら ③ごまあぶら ●だいずあぶら とりあぶら	548 22.5
13	月	①ごはん ②きりぼしのもの ③ツナいりキャベツいため(●ツナ) ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく さつまあげ 【小麦 大豆】 ●まぐろ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん	②きりぼしだいこん ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	②③あぶら ●こめあぶら	588 25.6
14	火	ピビンバ (①むぎごはん ②にくいため ③ナムル ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ	①ごはん むぎ ②③さとう ④はるさめ	②③ごま ごまあぶら ②④あぶら	584 23.2
15	水	①ごはん ②だいずのごもくに ③キャベツのびたし ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいず こおりどうふ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②④さとう	②あぶら	568 28.2
16	木	①ごはん ②いわしいりあげぎょうぎ ③チャプチェ ④たまごいりちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ②③ぶたにく ④たまご	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれんそう	②キャベツ にんにく しょうが ②③④たまねぎ ③たけのこ ④えのきたけ	①ごはん ②でんぷん こめこ ②③さとう ③はるさめ オイスターソース	②③あぶら ごまあぶら	598 21.4
17	金	①コンソメライス ②こめこのクリームシチュー ③やさしいツテ ④パインアップル(缶詰) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく チーズ ③ベーコン	②⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ ③キャベツ もやし ④パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも こめこ	①②③あぶら	598 22.7

・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。

・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。

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	
20	月	①ごはん ②あじつきにくだんご ③じゃがいものしおこうじに ④キャベツのごまあえ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ②③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	②③たまねぎ ③えだまめ しょうが ④キャベツ	①ごはん ②でんぶん パンこ【大豆】 ②③④さとう ③じゃがいも	②ぶたあぶら ③あぶら ④ごま	623 27.6
21	火	①ごはん ②ポークウインナー ③はっぼうさい ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③たまねぎ はくさい もやし たけのこ しょうが ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②さとう ③でんぶん	③あぶら ごまあぶら	641 23.8	
22	水	①ごはん ②にさば ③かんぴょうのいために ④うちまめのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③ぶたにく あぶらあげ ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③かんぴょう ④だいこん	③あぶら	631 28.2	
23	木	とうふのカレーあんかけどん ①むぎごはん 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 とうふ ③かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ④ミニトマト ②ねぎ	②ほしいたけ しょうが ②③たまねぎ ③たけのこ	①ごはん むぎ ②でんぶん	②あぶら ごまあぶら	561 23.8
24	金	※きゅうしょくは ありません (青空遠足のため)							
27	月	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③こまつなのいためもの ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】 とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②にんにく しょうが ③キャベツ ④だいこん	①ごはん ②さとう	③あぶら ④ごまあぶら	562 25.1
28	火	ねぎしおぶたどん ①ごはん ②にくいため ③はるまき ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ④ベーコン	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ②もやし にんにく ③キャベツ ②ねぎ	②③しょうが ②③④たまねぎ ④はくさい ②レモンかじゅう ③レモンかじゅう ほしいたけ こむぎこ	①ごはん ②ごまあぶら ごま ③ぶたあぶら だいずあぶら あぶら	652 22.3	
29	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 ④ねぎ	②レモンかじゅう ④はくさい たまねぎ	③あぶら ごま	594 26.0	
30	木	①むぎごはん ②マーボーどうふ ③もやしのソテー ④みかん(缶詰) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	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もやし ④みかん(缶詰) ②ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう でんぶん	②ごまあぶら ②③あぶら	631 25.8	
31	金	カレーライス ①ごはん ②うちまめいりカレーシチュー ③れんこんサラダ ④ばいせんごまドレッシング ⑤かりかりにぼし ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく うちまめ	⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ にんにく しょうが ③キャベツ れんこん	①ごはん ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦りんご】 ④ばいせんごま ドレッシング 【大豆 ごま】 ⑤ごまあぶら	620 26.1	

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

2日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢 【鯖 大豆】
8日	コールスロドレッシング	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
10日	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 加工でん粉
31日	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂(菜種油、大豆油) 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム) 【大豆 ごま】

◎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、納豆、打ち豆、しいら、いわし入り和風ぎょうぎです。



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー604kcal たんぱく質25.1g 脂質19.1g 炭水化物89.3g 食塩相当量2.2g