

鯖江市吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品			
					1食分*(kcal)	炭水化物(g)	食品							
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)								
					脂質 (g)		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質			
2	月	ごはん	ぶた肉とくわいかめのきんぴら みそストローネ マルセイユメロン	マルセイユメロン	578 20.7 19.6	88 2.8	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油 なたね油	ぶた肉 みそ ベーコン	牛にゆう くわいかめ	ごぼう にんじん さやいんげん 糸こんにゃく にんにく 玉ねぎ トマト パセリ マルセイユメロン			
3	火	減量メロンパン	とびうおフライ グリーンポテト ハムとレタスのスープ		659 25.3 25.8	90 3.2	パン じゃがいも	なたね油	とびうおフライ ハム	牛にゆう	パセリ レタス キャベツ にんじん もやし エリンギ			
4	水	ごはん	じゃがいもとなすのそぼろあん フルーツ白玉 のりのつくだに		693 19.6 18.8	116 1.1	ごはん じゃがいも でんぶん 白玉だんご ゼリー サイダー	なたね油	ぶた肉 ぶたレバー みそ	牛にゆう しそひじき	なす しょうが にんにく もも バナナ みかん パイナップル			
5	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き 三国らっきょうのおかかあえ 麦とろめん入りすまし汁 ジョア（ブルーベリー味）	牛乳はありません	500 20.2 7.2	89 2.1	ごはん さとう 麦とろめん	なたね油	ぶた肉 かつおぶし かまぼこ	ジョア	しょうが 玉ねぎ エリンギ らっきょう きゅうり にんじん みつば			
6	金	みそカツ丼	(ヒレカツ・タレ) ゆでやさい 赤だしみそ汁 ミニトマト	給食で全国めぐり 愛知県	626 28.2 19.7	89 2.8	ごはん さとう	なたね油 ごま	ヒレカツ とうふ みそ 赤みそ うすあげ	牛にゆう	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ ミニトマト			
9	月	ごはん	新じゃがとツナの煮もの 大こんときゅうりのこんぶあえ れいとうみかん		600 22.8 14.0	103 2.4	ごはん さとう じゃがいも	なたね油	ツナ	牛にゆう こんぶ	玉ねぎ 糸こんにゃく にんじん さやいんげん 大根 きゅうり みかん			
10	火	コッペパン	とり肉とやさいのカレースープ煮 フルーツナタデココ はちみつ&マーガリン	※食材細菌検査献立【2週目】	669 24.3 22.5	103 2.5	コッペパン じゃがいも ゼリー はちみつ	マーガリン	とり肉 うずらたまご	牛にゆう	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん バナナ みかん パイナップル もも ナタデココ			
11	水	菜めしごはん	冷ややっこ つまみなレモン風味 いかと新じゃがのうま煮	歯っぴー献立	560 26.2 13.8	90 2.8	ごはん さとう じゃがいも		とうふ いか あつあげ	牛にゆう	つまみな キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん レモン			
12	木	ごはん	カマスフライタルタルソースかけ 小松菜の三色あえ わかめのみそ汁 福井うめぼし	鯖江和膳	615 21.9 20.4	91 3.8	ごはん じゃがいも	なたね油 タルタルソース	カマスフライ とうふ みそ	牛にゆう わかめ	小松菜 もやし とうもろこし えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ うめぼし らっきょ			
13	金	ごはん	横須賀海軍カレー ポークシュマイ キャベツときゅうりのサラダ ジョア（マスカット味）	牛乳はありません	525 22.9 7.2	92 2.2	ごはん じゃがいも	カレールウ ドレッシング	とり肉 いか えび シュウマイ	ジョア	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし			
16	月	さけずし	ごぼう天のうま煮 小松菜のおひたし 越前水菜と打ち豆のみそ汁	アイアン給食	586 26.3 17.1	86 4.1	ごはん さとう		さけ あつあげ ごぼう天 大豆 みそ	牛にゆう	小松菜 もやし えちぜん水菜 玉ねぎ えのきたけ にんじん			
17	火	減量チーズパン	肉うどん ししゃものからあげ ブロッコリーとアスパラのサラダ		668 33.8 28.8	75 3.2	コッペパン うどん さとう でんぶん	なたね油	かまぼこ 牛肉 ツナ ししゃも	牛にゆう チーズ (ししゃも)	にんじん えのきたけ 玉ねぎ アスパラガス ブロッコリー キャベツ とうもろこし			
18	水	ごはん	すどり バナナ チンゲンサイのごま香あえ		680 26.1 20.7	103 1.9	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	なたね油 ごま油	とり肉 うずらたまご	牛にゆう	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ もやし チンゲンサイ バナナ			
19	木	ごはん	いわしのしょうが煮 金山寺みそあえ 高野どうふと野菜の煮もの みかんゼリー	給食で全国めぐり 和歌山県	628 28.6 16.7	95 1.8	ごはん さとう みかんゼリー		いわし みそ とり肉 あつあげ 高野どうふ	牛にゆう	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 しいたけ こんにゃく しょうが			
20	金	ごはん	とりのからあげやまうに風味 小松菜のちかもんづけあえ まなべ汁 県産いちごクリーム大福	鯖江地場産一斉給食	702 30.9 22.8	102 3.6	ごはん でんぶん さとう じゃがいも もち	なたね油 いちごクリーム	とり肉 みそ 大豆	牛にゆう	にんにく しょうが やまうに 小松菜 キャベツ ちかまつの里 にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ			
23	月	あぶらあげごはん	チキンピカタ いんげんのごまよごし 新たまねぎとふのみそ汁		541 22.2 17.3	79 3.7	ごはん さとう ふ じゃがいも	ごま	うすあげ チキンピカタ みそ	牛にゆう	にんじん たけのこ えだ豆 キャベツ 玉ねぎ まいたけ ねぎ さやいんげん			
24	火	米こ入りパン	はんぺんチーズフライ トマト アスパラのコンソメスープ煮 さくらんぼゼリー		718 23.6 28.2	102 3.4	米こ入りパン じゃがいも ゼリー	なたね油	はんぺん ベーコン	牛にゆう チーズ	トマト キャベツ アスパラガス 玉ねぎ しめじ にんじん にんにく			
25	水	ごはん	あまず肉だんご 切り干し大こんのふくめ煮 キャベツのうめサラダ		636 25.3 19.3	97 2.6	ごはん さとう じゃがいも	ごま油	肉だんご ぶた肉 あつあげ	牛にゆう	にんじん さやいんげん たけのこ 切り干し大根 干しいたけ キャベツ きゅうり うめ			
26	木	ごはん	とり肉のさっぱり煮 ブロッコリーのごまあえ なすと新じゃがのみそ汁		639 31.0 19.5	91 2.8	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごまドレッシング ごま	とり肉 あつあげ みそ	牛にゆう	こんにゃく しょうが にんにく ブロッコリー なす しめじ にんじん ねぎ			
27	金	ごはん	うすあげ入り肉そぼろ 三色ナムル トックスープ		627 27.3 21.5	87 2.5	ごはん さとう トック	ごま油 ごま	ぶた肉 うすあげ ぶたレバー とり肉	牛にゆう わかめ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ にんじん ほうれん草 こんにゃく しいたけ			
30	月	ごはん	えびチリソース 夏みかんサラダ 豆ふとほうれん草のみそ汁 まんてん大豆	五味給食	631 19.5 20.3	97 3.2	ごはん じゃがいも さとう	なたね油	えび 大豆 とうふ みそ	牛にゆう	ピーマン キャベツ きゅうり 夏みかん 玉ねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ			