

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	
					174kcal(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	
1	水	ごはん	ちくわとこんにゃくの煮物(皿) ほうれん草のおひたし にらたまみそ汁 しそひじき		541 23.7 13.2	87 3.6	ごはん さとう		とり肉 たまご ちくわ とろろ かつおぶし みそ	牛にゆう ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しいたけ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん にら	
2	木	ごはん	秋の味子キンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト(ぶどう味)		681 24.3 20.7	109 2.0	ごはん さつまいも	なたね油 ドレッシング カレールウ	とり肉 大豆	牛にゆう チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト ごぼう 大こん きゅうり とうもろこし	
3	金	ごはん	エビと大豆のいそべあげ あげとまいたけのみそ汁 小松菜ともやしのおひたし	歯ッピー 献立	568 24.4 19.6	80 2.6	ごはん さとう でんぶん	なたね油	エビ 大豆 みそ あつあげ	牛にゆう ちりめんじゃこ 青のり	小松菜 キャベツ もやし まいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	
4	土											
5	日											
6	月	しうんまい ごはん	さばのしお焼き さつまいもと豚バラの煮物 水菜とキャベツのごまあえ	鯖江和膳	618 22.7 22.7	79 2.5	しうん米ごはん さつまいも さとう	ごま なたね油	さば ぶた肉	牛にゆう	水菜 キャベツ こんにゃく 大根 にんじん さやいんげん しょうが	
7	火	うずまきパン	ポークビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ ジョア(ブルーベリー味)	牛乳は ありません	570 23.9 13.9	96 2.2	うずまきパン じゃがいも	なたね油 ドレッシング	いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	ジョア チーズ	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト キャベツ ブロッコリー	
8	水	ごはん	大豆の五目煮 きのこのすまし汁 お月見デザート		504 19.2 11.2	87 1.7	ごはん さとう お月見だんご		とり肉 大豆 とうろ	牛にゆう こんぶ	こんにゃく たけのこ ごぼう さやいんげん にんじん れんこん しいたけ えのきたけ エリンギ 玉ねぎ ねぎ	
9	木	就学時 健康診断	【午前中で下校のため、給食はありません】									
10	金	ごはん	あまからタレカツ くろごまきんぴら 秋やさいだんご汁		641 25.9 17.8	97 1.7	ごはん さとう もち	なたね油 ごま	ヒレカツ うすあげ	牛にゆう	れんこん にんじん だいこん ひらたけ ねぎ 干しいたけ	
11	土											
12	日											
13	月	スポーツの日										
14	火	減量ドライ アップルパン	五目ビーフン わかめのスープ		559 24.0 15.8	86 3.7	ドライアップルパン ビーフン さとう	ごま油	ぶた肉 とうろ	牛にゆう わかめ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ もやし たけのこ ねぎ	
15	水	ごはん	さけチーズフライ ブロッコリーサラダ 大こんとうち豆の煮物 ブルーベリーゼリー	プラスワン 給食	652 27.3 20.4	97 1.8	ごはん パン粉 さとう ブルーベ リーゼリー	なたね油	さけ うち豆 あつあげ	牛にゆう チーズ こんぶ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし 大こん 糸こんにゃく にんじん しいたけ さやいんげん	
16	木	ごはん	こうやどろふの山ぞくあげ 糸かん天入りすのもの 信州きのこ汁 のざわなづけ	給食で 全国めぐり 長野県	536 18.9 16.7	81 2.6	ごはん さとう でんぶん	ごま油 なたね油	こうやどろふ かにかま さつまいも	牛にゆう わかめ	にんにく しょうが 糸こんにゃく ねぎ きゅうり にんじん のざわな しめじ えのきたけ まいたけ かんてん 大根	
17	金	ごはん	さばのしょうが煮 小松菜のいり大豆あえ かぼちゃのみそ汁	アイアン 献立	568 25.8 18.1	83 3.0	ごはん さとう		大豆 さば あつあげ みそ	牛にゆう	しょうが 小松菜 キャベツ ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ	
18	土											
19	日											
20	月	きのこごはん	ひややっこ かぶのあますづけ わかめとふのみそ汁		502 21.5 14.7	74 3.3	ごはん さとう ふ		うすあげ とうろ みそ かまぼこ	牛にゆう わかめ	しいたけ しめじ まいたけ にんじん グリーンピース かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶの葉	
21	火	コッペパン (減量)	インディアンポテト ナタデココヨーグルト		710 25.1 28.4	97 1.8	コッペパン じゃがいも さとう	なたね油	牛肉 ぶた肉 ぶたレバーチップ うずらたまご	牛にゆう チーズ ヨーグルト	ピーマン 玉ねぎ にんじん ナタデココ パナナ もも みかん パイナップル	
22	水	ごはん	五目あつ焼きたまご じゃがいものそぼろ煮 白菜のおひたし		676 25.8 24.6	91 2.0	ごはん さとう でんぶん じゃがいも		たまご とり肉 あつあげ	牛にゆう	白菜 もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	
23	木	ごはん	とり肉とごぼうのさっぱり煮 なめこのみそ汁 りんごサラダ		561 30.7 14.4	82 2.6	ごはん さとう	なたね油	とり肉 みそ うすあげ とうろ	牛にゆう	こんにゃく ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり なめこ にんじん ねぎ りんご	
24	金	ごはん	からあげアーモンドあえ ほうれん草とキャベツのあえもの きつねうどん汁 ジョア(プレーン味)	牛乳は ありません	614 28.2 15.1	94 2.3	ごはん さとう うどん でんぶん	ドレッシング アーモンド なたね油	とり肉 うすあげ かまぼこ	ジョア	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	
25	土											
26	日											
27	月	セルフ 手巻きずし	ウインナー・ツナ・ きゅうり・たくあん 豚汁		643 26.4 19.8	96 3.3	ごはん さとう 里いも		ツナ みそ ウインナー ぶた肉	牛にゆう のり	しょうが たくあん きゅうり 大根 白菜 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
28	火	米粉入りパン (減量)	キャラメルポテト ツナサラダ かぶのコンソメスープ		694 24.9 27.0	96 2.6	米粉入りパン さつまいも さとう	なたね油 バター ドレッシング	ツナ とり肉	牛にゆう	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	
29	水	とみつ金時入 り ゆかりごはん	サンマの梅煮 小松菜の菊花あえ 魚そうめん汁	きくりん 御膳	500 19.2 16.5	73 3.0	ごはん さつまいも	なたね油	サンマ 魚そうめん	牛にゆう	ゆかり 小松菜 もやし きく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ しめじ	
30	木	ごはん	マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル		596 24.0 19.5	86 1.5	ごはん さとう でんぶん	ごま油 なたね油	とうろ みそ ぶた肉 ぶた肉レバー	牛にゆう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ とうもろこし	
31	金	ごはん	きびなごのからあげ さつま汁 白菜ともやしのゆずあえ	給食で 全国めぐり 鹿児島県	593 23.9 17.0	92 2.2	ごはん さつまいも	なたね油	とり肉 みそ	牛にゆう きびなご	白菜 もやし ゆず にんじん ごぼう えのきたけ 糸こんにゃく ねぎ しょうが	