

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	
					2847~(kcal)	炭水化物(g)	なる食品		ほねになる食品		ととのえる食品	
					たんぱく質(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	土											
2	日											
3	月	文化の日										
4	火	減量 コッペパ ン	五目やきそば とりだんごスープ		550 23.6 19.8	75 3.4	コッペパン やきそばめん	なたね油	ぶた肉 とりだんご	牛にゆう	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん ピーマン しいたけ ほうれん草 白菜 えのきたけ	
5	水	わかめ ごはん	あつあげのふくめ煮 呉汁 きんぴらごぼう	報恩講 料理	563 25.6 18.1	81 3.7	ごはん さとう	ごま	あつあげ 大豆 みそ とり肉	牛にゆう わかめ	ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ	
6	木	ごはん	チャプチェ キムチスープ かんこくのり	韓国の 料理	514 19.0 13.2	83 1.9	ごはん さとう マロニー	ごま油	ぶた肉 うすあげ とうふ	牛にゆう のり	にんにく 玉ねぎ にら しいたけ 白菜 にんじん しめじ ねぎ キムチ	
7	金	ごはん	関東おでん ブロッコリーピーサラダ プリン		632 21.2 15.5	109 2.7	ごはん さとう じゃがいも ちくわぶ プリン	ドレッシング	ちくわ うずらたまご 白はんぺん	牛にゆう こんぶ	大根 にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ こんにゃく	
8	土											
9	日											
10	月	里いも ごはん (菜花米 ごはん)	がんもどきのふくめ煮 かぶとキャベツの酢づけ とり肉とこん菜のみそ汁		525 21.5 17.0	75 2.9	菜花米ごはん 里いも さとう		がんもどき とり肉 みそ	牛にゆう こんぶ	グリーンピース にんじん かぶ キャベツ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	
11	火	菜花米 ごはん	ふるさとカレー 吉川ナスメンチカツ 柿入りフルーツヨーグルト	プラスワン 給食	741 26.9 24.7	113 2.0	菜花米ごはん じゃがいも	なたね油 カレールウ	ぶた肉 大豆 メンチカツ	牛にゆう チーズ ヨーグルト	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ ブロッコリー りんご もも バナナ かき パイナップル 吉川ナス	
12	水	ごはん	あげ春巻き 水菜のゆずあえ 打ち豆と大根の煮物 ジョア (プレーン味)		637 22.0 18.8	99 2.6	ごはん さとう	なたね油	春巻き とり肉 打ち豆 ちくわ	ジョア こんぶ	水菜 白菜 ゆず 大根 にんじん さやいんげん しいたけ こんにゃく	
13	木	ごはん	ししゃものいそべ天 里芋のごまころ まるごと大根みそ汁	左玄 まるごと 給食	642 22.8 24.8	88 2.5	ごはん 里いも さとう	なたね油 ごま	ししゃも うすあげ 打ち豆 みそ	牛にゆう	大根 大根葉 にんじん 白菜	
14	金	ごはん	とり肉とさつまいものうま煮 三色なます のりつくだに		634 22.7 19.1	99 2.2	ごはん さとう でんぶん さつまいも	なたね油 ごま	とり肉 うずらたまご	牛にゆう のりつくだに	にんじん 玉ねぎ たけのこ しょうが さやいんげん 大根 きゅうり	
15	土											
16	日											
17	月	まいたけ ごはん	肉だんご 麦とろめん汁 白菜とコーンのサラダ		551 21.4 16.8	82 3.5	ごはん さとう 麦とろめん		肉だんご うすあげ とうふ	牛にゆう	まいたけ にんじん ごぼう 白菜 きゅうり とうもろこし しめじ 小松菜	
18	火	レッサー パン	オムレツ うち豆とブロッコリーのシチュー りんごサラダ		686 30.7 25.9	92 3.0	レッサーパン じゃがいも	なたね油 ホワイトルウ	オムレツ とり肉 打ち豆	牛にゆう	りんご キャベツ きゅうり エリンギ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	
19	水	ごはん	ぶどう豆 とり白菜なべ 小松菜と春ぎくのごまあえ ジョア (マスカット味)		519 27.5 11.4	81 2.1	ごはん さとう でんぶん	ごま	大豆 とり肉 やきどうふ うすあげ	ジョア	ごぼう 白菜 えのきたけ しょうが にんじん 糸こんにゃく ねぎ もやし 小松菜 しゅんぎく	
20	木	ごはん	けいちゃん焼き 豆ふのすまし汁 柿なます	給食で 全国めぐり 岐阜県	548 22.6 16.6	82 1.9	ごはん さとう	ごま油	とり肉 とうふ 赤みそ	牛にゆう	キャベツ にんじん ニラ にんにく しょうが かき 大根 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ	
21	金	菜花米 ごはん	とりのからあげ山うに風味 まなべ汁 小松菜のちかもん和え	鯖江市一斉 地場産給食	650 31.2 21.7	87 3.0	菜花米ごはん でんぶん 里いも さつまいも さとう	なたね油	とり肉 打ち豆 みそ ぶた肉	牛にゆう	にんにく しょうが やまうに 小松菜 キャベツ ちかもんづけ ごぼう にんじん 白菜 大根 ねぎ	
22	土											
23	日											
24	月	振替休日										
25	火	米粉入り パン	カツレツあけぼのソースかけ コンソメジュリエンヌ ゆでブロッコリー		618 27.7 22.8	81 3.8	米粉入りパン じゃがいも バンコ	なたね油 マヨネーズ	ぶた肉 ベーコン	牛にゆう	ブロッコリー 玉ねぎ 大根 にんじん パセリ	
26	水	ごはん	切りぼし大根のふくめ煮 いかとわかめのすのものの	歯ッピー 献立	545 21.4 13.3	92 2.2	ごはん さとう じゃがいも	なたね油 ごま	あつあげ ちくわ イカ	牛にゆう わかめ	切りぼし大根 にんじん さやいんげん きゅうり とうもろこし しいたけ	
27	木	ごはん	まいたけコロッケ うららのサラダ 福井めぐみ汁 さつまいもタルト	プラスワン 給食	660 19.2 21.6	102 2.5	ごはん コロッケ さつまいもタルト	なたね油 ドレッシング	かまぼこ とうふ	牛にゆう わかめ	大根 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん まいたけ	
28	金	牛丼	こまつなのおひたしゆず風味 わかめと越前水菜のみそ汁 かみかみブルーネ	アイアン 献立	552 24.7 16.2	83 2.9	ごはん さとう		牛肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛にゆう わかめ	にんじん 玉ねぎ しらすたき もやし しいたけ 小松菜 ゆず えのきたけ 水菜 ブルーネ	
29	土											
30	日											