



# れいわ 2ねん 8がつ こんだてだより



ふくいしほくぶがっこうきゅうしょくセンター

| ひにち<br>ようび | こんだてめい<br>   | アレルギー<br>(5品目・大豆) |   |   |     |    | ざいりょうのなまえとはたらき                               |  |   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|------------|--|-------------------|---|---|-----|----|--|--|---|---------------------------------|
|            |  | 小麦                | 卵 | 乳 | 落花生 | そば | 大豆   | あか<br>おもに体を <sup>からだ</sup> つくるもとになる食品 <sup>しょくひん</sup>                               | みどり<br>おもに体の <sup>からだ</sup> 調子 <sup>ちようし</sup> を整えるもとになる食品 <sup>しょくひん</sup>       |                                 |
| 17日<br>(月) | ①コッペパン<br>②チキンカツ<br>③ソース(◎)<br>④やさいのスープに<br>⑤ぎゅうにゅう                | ○                 | ○ |   |     |    | ②とりこ<br>④ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう                     | ④キャベツ たまねぎ にんじん<br>えだまめ  | ①パン<br>②こむぎこ あぶら<br>パンこ だいずあぶら<br>④じゃがいも  | 647<br>23.9                     |
| 18日<br>(火) | ぶたどん<br>①ごはん<br>②にくいため<br>③こまつなのすましじる<br>④こくとうビーンズ<br>⑤ぎゅうにゅう      |                   |   |   |     | ○  | ②ぶたにく<br>③かまぼこ<br>④だいず<br>⑤ぎゅうにゅう            | ②しょうが にんにく いんげん<br>②③たまねぎ<br>③こまつな しめじ にんじん  | ①ごはん<br>②あぶら さとう<br>③ふ<br>④くろざとう  | 609<br>28.3                     |
| 19日<br>(水) | ①ごはん<br>②あじのてりやきソースかけ<br>③ベーコンとじゃがいものにももの<br>④ふりかけ(やさい)<br>⑤ぎゅうにゅう |                   |   |   |     | ○  | ②あじ<br>③ベーコン<br>④あおりのり かつおぶし<br>⑤ぎゅうにゅう      | ③いんげん こんにゃく<br>③④にんじん たまねぎ<br>④ひろしまな きょうな だいこんぼ<br>トマト かぼちゃ とうもろこし<br>グリーンピース ほうれんそう | ①ごはん<br>②③あぶら<br>④でんぷん<br>②③④さとう<br>③④じゃがいも<br>④ごま みずあめ                           | 651<br>23.6                     |
| 20日<br>(木) | ①ごはん<br>②カレーシチュー<br>③キャベツとコーンのソテー<br>④パインアップル<br>⑤ぎゅうにゅう           | ○                 |   |   |     | ○  | ②ぶたにく<br>⑤ぎゅうにゅう                             | ②たまねぎ しょうが にんにく<br>③にんじん<br>③もやし キャベツ とうもろこし<br>④パインアップル(缶)                          | ①ごはん<br>②じゃがいも あぶら<br>カレールウ   | 682<br>21.0                     |
| 21日<br>(金) | ①ごはん<br>②しろみざかなのいそべあげ<br>③わふうマーボーどうふ<br>④トマト<br>⑤ぎゅうにゅう            | ○                 |   |   |     | ○  | ②ホキ あおりのり<br>③とうふ とりこ みそ<br>⑤ぎゅうにゅう          | ③しょうが にんにく ねぎ<br>たまねぎ にんじん<br>④トマト   | ①ごはん<br>②こむぎこ<br>②③あぶら<br>③でんぷん ごまあぶら さとう   | 699<br>28.2                     |
| 24日<br>(月) | ①コッペパン<br>②ハンバーグのラタトゥイユそえ<br>③マッシュポテト<br>④オレンジしらたま<br>⑤ぎゅうにゅう      | ○                 | ○ |   |     | ○  | ②ぶたにく とりこ ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう                    | ②にんにく たまねぎ なす<br>スッキーニ きピーマン トマト<br>④パインアップル(缶)<br>みかん(缶) おうとう(缶)<br>みかんかじゅう         | ①パン<br>②あぶら オリーブオイル<br>だいずあぶら ぶたあぶらみ<br>②③じゃがいも<br>②④さとう でんぷん<br>④サイダー しょうしんこ もちこ | 703<br>24.2                     |
| 25日<br>(火) | ①ごもくチャーハン<br>②ポイルワインナー<br>③わかめスープ<br>④あじつけにほし<br>⑤ぎゅうにゅう           | ○                 |   |   |     | ○  | ①ぶたにく<br>②とりこ<br>③わかめ<br>④かたくちいわし<br>⑤ぎゅうにゅう | ①ほししいたけ ねぎ<br>①③たまねぎ にんじん<br>③たけのこ いら  | ①ごはん むぎ ごまあぶら<br>あぶら<br>②でんぷん<br>②④さとう<br>③はるさめ                                   | 658<br>24.5                     |
| 26日<br>(水) | ①ごはん<br>②たらのコロコロあげ<br>③とりことだいこんのうまに<br>④ふりかけ(ゆかり)<br>⑤ぎゅうにゅう       |                   |   |   |     | ○  | ②たら<br>③とりこ<br>⑤ぎゅうにゅう                       | ③しょうが だいこん にんじん<br>いんげん こんにゃく たけのこ<br>④しそ  | ①ごはん<br>②でんぷん ごま<br>②③あぶら<br>②③④さとう   | 610<br>26.8                     |
| 27日<br>(木) | ①ごはん<br>②ポークシュウマイ<br>③なつゆとあげのみそいため<br>④ごまこんぶ<br>⑤ぎゅうにゅう            | ○                 |   |   |     | ○  | ②ぶたにく<br>③あつあげ みそ<br>④こんぶ かんてん<br>⑤ぎゅうにゅう    | ②たまねぎ しょうが<br>③もやし にんじん たけのこ<br>キャベツ ほししいたけ なす ピーマン<br>とうもろこし しょうが                   | ①ごはん<br>②パンこ こむぎこ でんぷん<br>②③④さとう<br>②④みずあめ<br>③あぶら<br>④ごま                         | 606<br>22.3                     |
| 28日<br>(金) | ①ごはん<br>②とうふ<br>③しょうゆ(●)<br>④カレーふうみにくじゃが<br>⑤ミニトマト<br>⑥ぎゅうにゅう      |                   |   |   |     | ○  | ②とうふ<br>④ぶたにく<br>⑥ぎゅうにゅう                     | ④にんじん たまねぎ いんげん<br>こんにゃく<br>⑤ミニトマト   | ①ごはん<br>④じゃがいも あぶら さとう  | 645<br>24.1                     |
| 31日<br>(月) | ①コッペパン<br>②サーモンフライ<br>③ウイナーいりポトフ<br>④マーシャルビーンズ<br>⑤ぎゅうにゅう          | ○                 | ○ |   |     | ○  | ②さけ<br>③とりこ<br>④だいずこ だっしふんにゅう<br>⑤ぎゅうにゅう     | ③キャベツ たまねぎ にんじん<br>セロリー  | ①パン<br>②パンこ こむぎこ あぶら<br>②③でんぷん<br>②③④さとう<br>③じゃがいも<br>③④コーンあぶら<br>④パームあぶら だいずあぶら  | 677<br>26.0                     |

### ドレッシング等の成分

【 】はアレルギーです。

- ◎中濃ソース・・・野菜・果実(トマト、デーツ、にんじん、その他)・酢・砂糖・塩・コーンスターチ・香辛料【大豆 りんご】
- だし割りしょうゆ・・・しょうゆ・砂糖・塩・みりん・かつお節粉末・さば節粉末・煮干粉末【さば】

◎今月の主な平均栄養価 熱量 653kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.9g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 2.3g



- \_\_\_\_\_ はその他の食べ物です。
- 「あぶら」は菜種油を使用しています。
- 「かたくちいわし」は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。
- 物資の都合により献立を変更する場合があります。
- 練り製品には、調味料の中に小麦、大豆、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。
- 「しょうゆ」由来のアレルギー(小麦・大豆)は表示しません。
- 加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は、学校へ加工品の成分表をご希望ください。

