



れいわ3ねん 1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 ようび	こんだてめい 	アレルゲン (5品目・大豆)					ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
		小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	あか おもに体をつくるもとになる食品	みどり おもに体の調子を整えるもとになる食品	
5日 (火)	ツナそぼろどん ①ごはん ②ツナのいりに ③もやしとにらのいためもの ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう						②まぐろ ④あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが えだまめ ③もやし にら ④かぶ たまねぎ にんじん ねぎ	①ごはん ②こめあぶら さとう ③あぶら	632 25.9
6日 (水) 	☆しょうがつかみびらききゅうしょく☆ ①ごはん ②さけのあまみそかけ ③こうはくなます ④もちいりすましじる ⑤ぎゅうにゅう						②さけ みそ ④かまぼこ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③だいこん ④にんじん ④はくさい みすな こんにゃくこ	①ごはん ②あぶら ②③さとう ②④でんぷん ③ごま ④もちごめこ こめこ	630 28.5
7日 (木)	①ごはん ②ハンバーグのてりやきソースかけ ③わふうポトフ ④ふりかけ(こんぶ) ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく とりにく ③ベーコン みそ ④のり あおのり こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②③たまねぎ ③キャベツ だいこん にんじん	①ごはん ②あぶら でんぷん ぶたあぶらみ じゃがいも だいずあぶら ②④さとう ④ごま	638 21.9
8日 (金) 	☆はッピーきゅうしょく☆ ①ごはん ②れんこんはさみあげフライ ③にびたし ④えどっこふうに ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ④ぎゅうにく だいず こおりどうふ ⑤ぎゅうにゅう	②れんこん しいたけ ②④たまねぎ ③こまつな キャベツ ③④にんじん ④こんにゃく たけのこ いんげん	①ごはん ②パンこ でんぷん ②④あぶら ④じゃがいも さとう	707 27.5
11日 (月)	せいじんのひ									
12日 (火)	①むぎごはん ②カレーシチュー ③わかめサラダ ④こくとうピーズ ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③わかめ ④だいず ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ②③にんじん ③もやし	①ごはん むぎ ②じゃがいも あぶら カレールウ ③ドレッシング●○ ④くろざとう	709 26.1
13日 (水)	①ごはん ②ヤンニョムチキン ③キャベツとピーマンのソテー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②にんにく ③キャベツ ピーマン ③④にんじん ④たけのこ たまねぎ こまつな	①ごはん ②でんぷん さとう ごま コチジャン■ ②③あぶら ④はるさめ	712 24.9
14日 (木)	①ごはん ②ぶたにくとやさいのみそいため ③おでん ④こうなこのつくだに ⑤みかん ⑥ぎゅうにゅう						②ぶたにく みそ ③さかなすりみ あつあげ こんぶ ④いかなごにぼし かんてん ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん ②③にんじん ③こんにゃく だいこん ⑤みかん	①ごはん ②③あぶら ②③④さとう ③でんぷん さといも ④みずあめ	680 32.4
15日 (金) 	☆ふるさときゅうしょく☆ ①ごはん ②ふくいさんとりメンチカツ ③きゅうろくサラダ ④ドレッシング◇ ⑤ふくいのみぐみじる ⑥きなこクリームだいたふく ⑦ぎゅうにゅう						②とりにく ⑤とうふ あぶらあげ ⑥きなこ ⑦ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③だいこん ③⑤にんじん ⑥はくさい まいたけ ねぎ	①ごはん ②パンこ こむぎこ あぶら ②⑥でんぷん ④ドレッシング◇ ⑥さとう もちこ くらみつ ホイップクリーム	709 23.3

乳・大豆アレルギーの人には、
代替のゼリーがつけます。

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、給食時間(配膳や食事)における感染リスクを減らすため、通常の献立よりも、分けやすいものを中心とした献立に変更しています。御理解いただきますようお願いいたします。

ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです。

- 青じそドレッシング・・・酢・しょうゆ・砂糖・水あめ・かつお節エキス・レモン果汁・魚醤・青じそ・発酵調味料【大豆】
- うららのドレッシング・・・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油・梅干し・らっきょう・みりん【アレルゲンはありません】
- コチジャン・・・砂糖・味噌・水あめ・唐辛子【大豆】
- ◇フレンチドレッシング・・・酢・塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・レモン果汁・ライム果汁・ゆず果汁【アレルゲンはありません】
- チリソース・・・トマトケチャップ・トマトピューレー・玉ねぎ・ねぎ・砂糖・トマトペースト・油・にんにく・しょうが
ロード・豆板醤・しょうゆ・塩・鶏がらスープ【小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま】
- ▼だししょうゆ・・・しょうゆ・砂糖・塩・かつお節粉末・さば節粉末・煮干粉末【小麦・大豆・さば】
- ◆焙煎ごまドレッシング・・・油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・しいたけエキス・卵黄・塩【小麦・卵・大豆・ごま・りんご】

ひにち ようび	こんだてめい 	アレルゲン (5品目・大豆)					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)	
		小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	あか	みどり		ぎ
							おもにからだをつくるものになる食品	おもにからだの調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品		
18日 (月)	☆なんぼくアメリカのいより☆							②ぶたにく だいず	②にんにく	①パン	678 26.7
	①プラスコッパン	○	○					⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ	①②さとう	
	②チリコンカルネ	○					○		③にんじん ねぎ とうもろこし	②あぶら チリソース	
	③ロクロ								④りんご	③さつまいも	
	④りんご										
19日 (火)	①ごはん							②ししゃも	③たまねぎ こんにゃく いんげん	①ごはん	662 28.5
	②やしししゃも							③ぎゅうにく	③④にんじん	②③あぶら	
	③にくじゃが							④かつおぶし	④キャベツ チンゲンサイ	③じゃがいも さとう	
	④キャベツのおかかいため							⑤ぎゅうにゅう		④ごまあぶら	
	⑤ぎゅうにゅう			○							
20日 (水)	①ごはん							②たまご	③ごぼう いんげん	①ごはん	764 25.9
	②ウイナーいりあつやたまご	○	○				○	とりにく	こんにゃく	②ぶたあぶらみ	
	③ごもくきんぴら							②④ぶたにく	③④にんじん	②③⑤さとう あぶら	
	④ぶたじる						○	④とうふ みそ	④しょうが たまねぎ はくさい	②⑤でんぷん	
	⑤みかんタルト						○	⑤とうにゅう	⑤みかん みかんかじゅう	③ごま	
	⑥ぎゅうにゅう			○				⑥ぎゅうにゅう		⑤みずあめ こめこ とうもろこし	
21日 (木)	①ごはん							④とりにく あぶらあげ	②たまねぎ ごぼう	①ごはん	787 26.3
	②やさいかきあげ	○						⑤きんときまめ	②④にんじん	②こむぎこ でんぷん こめあぶら	
	③だししょうゆ▼							⑥ぎゅうにゅう	④はくさい えのきたけ ねぎ	あぶら さつまいも	
	④ちゃんこふうに						○		だいこん	④さといも	
	⑤きんときまめのあまに									⑤さとう	
	⑥ぎゅうにゅう			○							
22日 (金)	①ごはん							②さかなすりみ	③もやし こまつな	①ごはん	668 26.1
	②やしはんべんのだれかけ	○					○	③ベーコン	③④にんじん	②④あぶら でんぷん さとう	
	③やさいかカレーいため							④とりにく	④だいこん しょうが こんにゃく		
	④だいこんのそぼろに							⑤ぎゅうにゅう	グリーンピース たまねぎ		
	⑤ぎゅうにゅう			○							
25日 (月)	①うすまきパン	○	○					②とりにく	②ピーマン	①パン	785 29.9
	②とりにくのトマトソースかけ							③ベーコン	②③たまねぎ	①②さとう	
	③パンプキンポタージュ	○	○				○	③⑤ぎゅうにゅう	③にんじん かぼちゃ パセリ	②あぶら	
	④パインアップル								④パインアップル	③パンプキンポタージュのもと	
	⑤ぎゅうにゅう			○						なまクリーム	
26日 (火)	☆ぶゆらんち(せんだくきゅうしょく)☆							②とりにく	③はくさい こまつな	①ごはん ころまい	649 27.7
	①こだいまいごはん							②⑤だいず	③④にんじん	②こむぎこ でんぷん あぶら	
	②チキンカツ	○					○	③さつまあげ	④ねぎ だいこん	⑤さとう みずあめ ごま	
	③こまつなのびたし	○					○	④とうふ うちまめ みそ			
	④うちまめじる						○	⑥ぎゅうにゅう			
	⑤けんけら						○				
27日 (水)	①ソフトめんのにくみそソースかけ	○					○	①ぶたにく みそ	①しょうが にんにく もやし	①ソフトめん あぶら	676 33.0
	②れんこんサラダ	○	○				○	③かたくちいわし	たまねぎ たけのこ	ごまあぶら でんぷん	
	③かみかみにぼし							④ぎゅうにゅう	①②にんじん	①③さとう	
	④ぎゅうにゅう			○					②れんこん ブロッコリー	②ドレッシング◆	
	⑤はぶたえもち						○				
	⑥ぎゅうにゅう			○							
28日 (木)	☆てんじんこうきゅうしょく☆							②かれい	③しめじ キャベツ	①ごはん	603 27.3
	①ごはん							④とりにく	③④にんじん	②さとう	
	②カレーのあますあんかけ							⑤わかめ	④だいこん ごぼう ねぎ	②③あぶら	
	③キャベツとしめじのいためもの							⑥ぎゅうにゅう		②④でんぷん	
	④のっぺいじ									④さといも	
	⑤もみわかめ										
29日 (金)	①ごはん							②さば	②だいこん	①ごはん	705 30.1
	②さばのみぞれに							③とうふ ぎゅうにく	③たまねぎ たけのこ	②でんぷん	
	③とうふとやさいのうまに						○	④ひじき かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	②③さとう	
	④ひじきとおかかのふりかけ							⑤ぎゅうにゅう		③あぶら	
	⑤ぎゅうにゅう			○						④ごま	



❀❀❀

- ソフト麺は「そば」と同じ工場で製造しています。
- _____ 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。
- 「いかなごにぼし」「こんぶ」「のり」「にぼし」「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」由来のアレルゲン(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確認ください。