



# れいわ 3ねん 5がつ こんだてだより



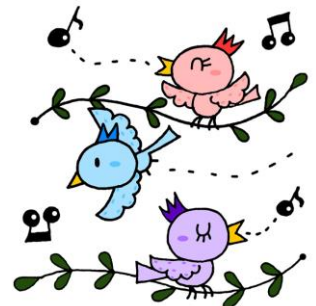
ふくいしほくぶがっこうきゅうしょくセンター

| 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 | そば | 大豆 | あか<br>おもに体をつくるものになる食品                                  | みどり<br>おもに体の調子を整えるものになる食品   | き<br>おもにエネルギーのものになる食品                                  |                                 |
| <b>6日<br/>(木)</b>  | ①ごはん<br>②ちくわのいそへあげ<br>③こうやどうぶのもの<br>④ふりかけ(やさい)<br>⑤ぎゅうにゅう             |                   | ○ |   |    |    | ②ちくわ<br>②④あおのり<br>③こおりどうふ とりにく<br>④かつおぶし のり<br>⑤ぎゅうにゅう | ③たまねぎ ほししいたけ<br>いんげん こんにゃく たけのこ<br>③④にんじん<br>④ひろしまな きょうな たいこんば トマト<br>ほうれんそう かぼちゃ とうもろこし グリンピース | ①ごはん ②こむぎこ<br>②③あぶら<br>③④さとう<br>④じゃがいも みずあめ ごま<br>でんぶん | 653<br>26.9                     |
| <b>7日<br/>(金)</b>  | ①ごはん<br>②あつやきたまご<br>③マーボーどうふ<br>④れんこんサラダ<br>⑤ぎゅうにゅう                   |                   | ○ |   |    |    | ②たまご<br>③とうふ ぶたにく みそ<br>⑤ぎゅうにゅう                        | ③しょうが にんにく たまねぎ<br>ねぎ<br>③④にんじん<br>④れんこん きゅうり   | ①ごはん<br>②だいずあぶら<br>②③さとう でんぶん あぶら<br>④ドレッシング◆          | 688<br>27.0                     |
| <b>10日<br/>(月)</b> | セルフワインナードック<br>①プラスコッパン<br>②ワインナー<br>③やさいのケチャップソテー<br>④ポトフ<br>⑤ぎゅうにゅう |                   | ○ | ○ |    |    | ②ぶたにく<br>④とりにく<br>⑤ぎゅうにゅう                              | ③とうもろこし<br>③④たまねぎ にんじん<br>④キャベツ こまつな  | ①パン<br>①②③さとう<br>②でんぶん<br>②③あぶら<br>④じゃがいも              | 650<br>25.9                     |
| <b>11日<br/>(火)</b> | ☆はッピーきゅうしょく☆<br>①ごはん<br>②すきやきぶんに<br>③おひたし<br>④こうなごのつくだに<br>⑤ぎゅうにゅう    |                   | ○ |   |    |    | ②ぶたにく とうふ<br>④しらすほし<br>かんてん<br>⑤ぎゅうにゅう                 | ②こんにゃく たまねぎ ねぎ<br>②③にんじん<br>③ほうれんそう もやし   | ①ごはん<br>②ふ あぶら<br>②④さとう<br>④みずあめ                       | 599<br>25.2                     |
| <b>12日<br/>(水)</b> | ①ごはん<br>②たらのあますあんかけ<br>③ひじきのいために<br>④ぶたじる<br>⑤ぎゅうにゅう                  |                   |   |   |    |    | ②たら<br>③あぶらあげ ひじき<br>④ぶたにく みそ<br>⑤ぎゅうにゅう               | ②たまねぎ ビーマン<br>③れんこん こんにゃく いんげん<br>③④にんじん<br>④しょうが ねぎ だいこん                                       | ①ごはん<br>②でんぶん<br>②③あぶら さとう<br>④さつまいも                   | 660<br>28.7                     |
| <b>13日<br/>(木)</b> | ①ごはん<br>②ハヤシチュー<br>③小松菜とツナのソテー<br>④フルーツナタデココ<br>⑤ぎゅうにゅう               |                   | ○ |   |    |    | ②ぶたにく<br>③まぐろ<br>⑤ぎゅうにゅう                               | ②にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ トマトピューレー<br>③もやし こまつな<br>④みかん(缶) バインアップル(缶)                              | ①ごはん<br>②ハヤシルウ<br>②③あぶら<br>③こめあぶら<br>④ナタデココ            | 689<br>23.8                     |
| <b>14日<br/>(金)</b> | ①ごはん<br>②たけのこいりミンチカツ<br>③キャベツのおかいため<br>④すましじる<br>⑤ぎゅうにゅう              |                   | ○ |   |    |    | ②ぶたにく きゅうにく<br>③かつおぶし<br>④わかめ とうふ<br>⑤ぎゅうにゅう           | ②たけのこ アセロラ<br>②④たまねぎ<br>③キャベツ<br>③④にんじん<br>④えのきたけ ねぎ  | ①ごはん<br>②さとう こむぎこ あぶら<br>パームあぶら こめこうじ<br>③ごまあぶら        | 638<br>23.4                     |

## ドレッシング等の成分

【 】はアレルギーです。

- ◆野菜いっぱいドレッシング・・・油・野菜(玉ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが)・酢  
しょうゆ・砂糖・りんご・塩・ブルーネ・かつお節エキス 【りんご・鶏・豚】
- タルタルソース・・・油・コーン油・パーム油・酢・水あめ・砂糖・ピクルス(きゅうり・りんご酢)  
大豆粉・塩・大豆・たまねぎ・香辛料・オニオンエキス・レモン果汁・こんにゃく精粉  
【りんご・大豆】
- ▲お好みソース・・・野菜・果物・酢・塩・酒精・しょうゆ・オイスターエキス・肉エキス・昆布・しいたけ  
【もも・りんご・大豆・鶏・豚】
- ハニーマスタード・・・マスタード・ぶどう糖果糖液糖・水あめ・砂糖・はちみつ・酢・塩【りんご】
- ◎からスープの素・・・ポークエキス・チキンエキス・塩・豚脂・豚肉・鶏肉・香味油・酵母エキス  
鶏脂 【鶏・豚】
- ◇焙煎ごまドレッシング・・・大豆油・しょうゆ・砂糖・酢・ごま・しいたけエキス・塩・卵黄  
【大豆・りんご・ごま・卵】



◎今月の主な平均栄養価 熱量 652kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.5g 炭水化物 91.7g 食塩相当量 2.4g

