



れいわ3ねん 11がつ こんだてだより



ふくいしほくぶがっこうきょうしゅくセンター

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) たんぱくしゅつ (g)	
		小麦	卵	乳	落花生	そば	大豆	あか <small>からだ かた</small> おもに体をつくるものになる食品	みどり <small>からだちよう とどの</small> おもに体の調子を整えるものになる食品		き <small>しよくひん</small> おもにエネルギーのものになる食品
1日 (月)	①プラスチックパン ②シイラのレモンソースかけ ③キャベツとしめじのソテー ④シュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう							②シイラ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③キャベツ しめじ ピーマン ④にんじん だいこん たまねぎ パセリ	①パン ②さとう ②でんぷん ②③あぶら	583 27.9
2日 (火)	①ごはん ②すきやきふうじ ③ひじきとれんこんのいために ④こしのルビー ⑤ぎゅうにゅう							②ぎゅうにく とうふ ③ひじき さつまあげ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ こんにゃく ねぎ ③にんじん ③れんこん いんげん ④トマト	①ごはん ②あぶら ②③さとう ③ごま ごまあぶら	625 25.6
3日 (水)	ぶんかのひ 										
4日 (木)	☆てつたっぷいきょうしゅく☆ ①ソフトめんカレーミートソースかけ ②こまつなとコーンのソテー ③かりかりにぼし ④ぎゅうにゅう							①ぶたにく ③にぼし ④ぎゅうにゅう	①しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ②こまつな キャベツ とうもろこし	①ソフトめん カレールー ①②あぶら	719 31.2
5日 (金)	①ごはん ②あげしゅうまい ③とうふのごもくに ④はるさめのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう							②③ぶたにく ③とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②③たまねぎ ③たけのこ ほししいたけ こんにゃく グリンピース ④にんじん ④キャベツ きゅうり	①ごはん ②パンこ こむぎこ みずあめ ②③あぶら でんぷん ②③④さとう ④はるさめ ごま ごまあぶら	679 25.5
8日 (月)	コロッケパン ①プラスチックパン ②コロッケ ③ソース ④だいずチャウダー ⑤だいこんのサラダ ⑥ぎゅうにゅう							②ぶたにく ④とりにく だいず とうにゅう ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ ④にんじん パセリ ⑤だいこん きゅうり とうもろこし	①パン ①②⑤さとう ②ぶたあぶらみ パンこ こむぎこ とうもろこしこ みずあめ でんぷん ②④じゃがいも ②④⑤あぶら ④こめこ	710 25.0
9日 (火)	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③やさいのこまあぶらいために ④かぶのみそじる ⑤ぎゅうにゅう							②とりにく ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ③もやし キャベツ ③④にんじん ④たまねぎ かぶ ねぎ	①ごはん ②さとう ③ごまあぶら ④あぶら	644 27.2
10日 (水)	☆はッピーきょうしゅく☆ ①ごはん ②さばのみぞれ ③こまつなときりほしだいこんのおかか ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう							②さば ③かつおぶし ④とうふ うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん ③きりほしだいこん こまつな ③④にんじん ④たまねぎ はくさい ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	648 27.7
11日 (木)	①ごはん ②あつやきたまご ③さといものそぼろに ④になます ⑤ぎゅうにゅう							②たまご ③とりにく ④うちまめ あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	③しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース ③④にんじん ④だいこん	①ごはん ②だいずあぶら ひまわりあぶら でんぷん ②③④さとう ③あぶら さといも ④ごまあぶら	675 26.5
12日 (金)	①ごはん ②さわらのこまみそかけ ③じゃがいものきんぴら ④わかめのすましじる ⑤ぎゅうにゅう							②さわら みそ ③ぶたにく ④わかめ とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③ごぼう こんにゃく いんげん ③④にんじん ④たまねぎ えのきたけ ねぎ	①ごはん ②あぶら ごま ②③さとう ③じゃがいも ごまあぶら	630 26.5
15日 (月)	①プラスチックパン ②とりにくのハニーマスタードやき ③やさいのスープに ④ミックスフルーツ ⑤ぎゅうにゅう							②とりにく ③ハム ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ④おうとう (缶) みかん (缶) パイナップル (缶) りんご	①パン ①②さとう ②あぶら ハニーマスタード● ③じゃがいも	676 27.1
16日 (火)	①あげごはん ②わふうにくだんご ③あおなのじゃこいために ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう							①あつあげ ②④とりにく ③ちりめんじゃこ ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんにく しょうが ③もやし こまつな しめじ ③④にんじん ④こんにゃく ごぼう ねぎ	①ごはん ①②さとう ②ぶたあぶらみ ②③あぶら ④さといも ごまあぶら	618 27.4
17日 (水)	①ごはん ②いかのてんぷら ③あげボールとやさいのにも ④りんご ⑤ぎゅうにゅう							②いか ③さかなすりみ あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん だいこん こんにゃく いんげん ④りんご	①ごはん ②こむぎこ ②③あぶら でんぷん ③さとう じゃがいも	697 23.2
18日 (木)	☆ふるさときょうしゅく・しほさんわしゅくきょうしゅく☆ ①ごはん ②やきさば ③こまつなのにびたし ④ふるさとじる ⑤ぎゅうにゅう							②さば ③さつまあげ ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ こまつな ③④にんじん ④だいこん たまねぎ ねぎ	①ごはん ②あぶら ④さといも	654 28.3
19日 (金)	①ごはん ②はくさいなべ ③ごぼうこまサラダ ④だいがくいも ⑤のりつくだに ⑥ぎゅうにゅう							②ぶたにく とうふ ちくわ ⑤のり ひじき にぼし かつお ⑥ぎゅうにゅう	②にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ ③ごぼう きゅうり とうもろこし	①ごはん ③ごま ごまあぶら ③④⑤さとう ④さつまいも あぶら ④⑤みずあめ	723 24.8



※11月22日(月)~29日(月)は学校給食週間です。
食べ物や、食事を作ってくださいる人達に感謝して いただきましょう。

ひにち ようび	こんだてめい 	アレルギー (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		き
								おもに体をつくるものになる食品	おもに体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
22日 (月)	☆じばさんきゅうしょく☆ ①けんざんこむぎいりコッペパン ②オムレツ ③こしのルビーのハッシュドポーク ④おまめのサラダ ⑤ぎゅうにゅう							②たまご ③ぶたにく ④だいず ⑤ぎゅうにゅう	③にんにく トマト ④たまねぎ にんじん しめじ ⑤えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	①パン ②でんぷん ③だいずあぶら ④あぶら ⑤さとう ⑥ハヤシルウ	709 25.9
23日 (火)	きんろうかんしゃのひ										
24日 (水)	☆じばさんきゅうしょく☆ ①ごはん ②ニンキ-やきにく ③うららのわかめサラダ ④あげとだいこんのみそしる ⑤ぎゅうにゅう							②ぶたにく ③わかめ ④あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いら ③きゅうり キャベツ とうもろこし ④にんじん だいこん ねぎ	①ごはん ②ニンキ-のたれ ■ あぶら ③ドレッシング▲	617 26.9
25日 (木) 	☆あさくらゆめまるランチ☆ ふくいチキンソースカツどん ①ごはん ②チキンソースカツ ③かぶとしゃこのいためもの ④じばやさいのすましじる ⑤きなこクリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう							②とりにく だいすこ ③ちりめんじゃこ ④かまぼこ ⑤きなこ ⑥ぎゅうにゅう	③かぶ かぶのは レモンかじゅう ④にんじん たまねぎ えのきだけ みつば	①ごはん ②こむぎこ あぶら でんぷん ③さとう ④ごまあぶら ⑤ふ ⑥ホイップクリーム もちこ ころみつ	723 27.1
26日 (金) 	☆いしづかさげんまるごときゅうしょく☆ ①ごはん ②やきはたはた ③ぶたにくとだいこんのもの ④ひじきのいために ⑤ぎゅうにゅう							②はたはた ③ぶたにく ④ひじき こりとうふ あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	③しょうが だいこん こんにゃく だいこんば ④にんじん ⑤いんげん	①ごはん ②③④あぶら ⑤さとう	609 26.6
29日 (月)	☆じばさんきゅうしょく☆ ①ブラスコッペパン ②シイラフライ ③やさしいカレーソテー ④さといものこめクリームスープ ⑤ぎゅうにゅう							②シイラ ③ウインナー ④チーズ ⑤ぎゅうにゅう	②アセロラ ③キャベツ もやし ④にんじん ⑤たまねぎ はくさい	①パン さとう ②こむぎこ パームあぶら こめこうじ ③あぶら ④さといも バター こめこ なまクリーム	689 27.8
30日 (火)	①ごはん ②とりにくとれんこんのうまに ③ほうれんそうのおひたし ④さつまいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう							②とりにく ④あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん れんこん いんげん ③きりほしだいこん もやし ほうれんそう ④たまねぎ はくさい ねぎ	①ごはん ②あぶら ③さとう ④さつまいも	657 25.3

乳アレルギーの人には、きなこクリーム大福代替で、みかんゼリーがつけます。

ほねつきの
はたはたです。

ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです。

- ◆中濃ソース・・・トマト・デーツ・にんじん・りんご・酢・砂糖・ぶどう糖・塩・コーンスターチ・アミノ酸液・香辛料・発酵調味料【りんご・大豆】
- ハニーマスタードソース・・・マスタード・水あめ・砂糖・はちみつ・酢・塩【りんご】
- ニンキ-のたれ・・・にんにく・玉ねぎ・しょうが・白ごま・とうがらし・しょうゆ・砂糖・酒・味噌・みりん・酢・ごま油・油【大豆・ごま】
- ▲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【ごま】



11月からお米は『いちほまれ』になります。



- 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。
- 「にぼし」「ちりめんじゃこ」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。



◎今月の主な平均栄養価 熱量 664kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.7g 炭水化物 91.2g 食塩相当量 2.5g