



# れいわ 4ねん 10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) たんぱく質 (g)
		小麦	卵	落花生	そば	大豆	あか おもに体をくするものになる食品	みどり おもに体の調子を整えるものになる食品	き おもにエネルギーのものになる食品	
3日 (月)	①おちらしりココアあげパン ②とりにくのケチャップに ③ビーンズスープ ④ぎゅうにゅう	○	○				①だっしふんにゅう ②とりにく ③ベーコン きんときまめ しろいんげんまめ だいず ④ぎゅうにゅう	②トマト ②たまねぎ ③だいこん えだまめ にんじん パセリ	①パン おちらし ココアバター みずあめ ①②あぶら さとう ③じゃがいも	620 29.3
4日 (火)	☆てつたつぷりきゅうしょく☆ ①ごはん ②さばのみぞれに ③だいずいそに ④こまつなのみそしる ⑤ぎゅうにゅう						②さば ③ひじき ③ぎゅうにく だいず こおりどうふ ④あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん ③にんじん れんこん ④たまねぎ しめじ こまつな	①ごはん ②でんぶん ③さとう	667 30.1
5日 (水)	①ごはん ②ぶたのしょうがいため ③ほうれんそうのごうみあえ ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ④わかめ どうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが たまねぎ ③ほうれんそう キャベツ にんじん ④ほししいたけ もやし ねぎ	①ごはん ②あぶら ③さとう ごま ごまあぶら	587 25.6
6日 (木)	☆はッピーきゅうしょく☆ ①ごはん ②ししゃもフライ ③きりぼしだいこんとじゃがいものものに ④キャベツとコーンのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	○					②ししゃも ③とりにく さつまあげ あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③きりぼしだいこん にんじん いんげん ④たまねぎ キャベツ とうもろこし	①ごはん ②パンこ こむぎこ ④あぶら ③じゃがいも さとう	681 24.1
7日 (金)	①ごはん ②にくしゅうまい ③マーボーはるさめ ④もやしのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう	○					②③ぶたにく ③みそ トウバンジャン ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ しょうが ③にんにく にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ ④もやし きゅうり	①ごはん ②みずあめ ②パンこ てんぶん こむぎこ ③はるさめ あぶら ④ごま ②③④さとう ③④ごまあぶら	678 24.6
10日 (月)	スポーツのひ									
11日 (火)	①むぎごはん ②チキンカレーシチュー ③れんこんのごまサラダ ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう	○					②とりにく ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん しょうが にんにく ③れんこん きゅうり えだまめ とうもろこし	①ごはん むぎ ②じゃがいも カレールウ あぶら ③ごま ノンエッグマヨネーズ▲ ④さとう	712 23.1
12日 (水)	☆あきランチ(ふるさと・せんたくきゅうしょく)☆ ①あきのごもくごはん ②まだいフライ ③さつまじる ④とうにゅうプリンタルト ⑤りんごタルト ⑥ぎゅうにゅう	○					①とりにく あぶらあげ ②まだい ③ぶたにく みそ ④⑤とうにゅう ⑥ぎゅうにゅう	①ごぼう ほししいたけ ③しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ ⑤りんご	①ごはん くり ②パンこ ③さつまいも ⑤みずあめ ①④⑤さとう ④⑤こめこ コーンフラワー ②④⑤あぶら てんぶん	(せんたく) とうにゅうプリンタルト 744 28.6 りんごタルト 747 28.9
13日 (木)	①ソフトめんミートソースかけ ②コールスローサラダ ③りんご ④ぎゅうにゅう	○					①ぶたにく ぎゅうにく ④ぎゅうにゅう	①しょうが にんにく トマト たまねぎ ①②にんじん ②キャベツ きゅうり とうもろこし ③りんご	①ソフトめん ハヤシルウ あぶら さとう ②コールスロートレッシング◆	762 26.9
14日 (金)	あきやすみ									

卵不使用のマヨネーズです。

無償提供された地場産物です。

どちらかひとつ

■物資の都合により献立を変更する場合があります。

■ \_\_\_\_\_ はその他の食べ物です。

■ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。

■「しょうゆ」由来のアレルゲン(小麦・大豆)は表示しません。

■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。

■「にぼし」は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。

■ソフト麺は「そば」と同じ工場で製造しています。

ひにち よび	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) たんぱくしつ (g)
		小麦	卵	豚花生	そば	大豆	あか	みどり	き	
17日 (月)							あきやすみ			
18日 (火)							あきやすみ			
19日 (水)	①ごはん ②とりにくのしおこうじたれかけ ③きんぴらごぼう ④ごのみそしる ⑤ぎゅうにゅう		○			○	②とりにく ③さつまあげ ④あぶらあげ だいずこみそ ⑤ぎゅうにゅう	③ごぼう こんにやく ④④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②しおこうじ だんご ③あぶら ④さとう ごま	713 30.8
20日 (木)	①ごはん ②やさきわらのあまみそかけ ③こまつなのおかか ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう					○	②さわら みそ ③かつおぶし ④とりにく とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③きりぼしだいこん こまつな ④④にんじん ④だいこん ごぼう ねぎ	①ごはん ②あぶら ③さとう ④ごまあぶら	628 30.9
21日 (金)	①ごはん ②とりにくとだいごんのもの ③だいずとにぼしのあげに ④きゅうりのうまポン ⑤ぎゅうにゅう		○			○	②とりにく さつまあげ ②あつあげ ③にぼし だいず ④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん にんじん こんにやく ④キャベツ きゅうり ポンずしょうゆ●	①ごはん ②じゃがいも ③さとう ③だんご あぶら ④ごま	668 26.6
24日 (月)	☆しまいとしきゅうしょく☆									
24日 (月)	セルフドック ①コッペパン ②ウイナーケチャップソースかけ ③キャベツソテー ④コーンチャウダー ⑤ぎゅうにゅう		○	○		○	②ぶたにく ④とりにく チーズ ④ぎゅうにゅう	③キャベツ ④たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	①パン ②だんご さとう ③あぶら ④じゃがいも コーンポタージュのもと	665 26.1
25日 (火)	①ごはん ②ほっけのしおやき ③ほうれんそうのごまあえ ④のっぺいじる ⑤ふりかけ ⑥ぎゅうにゅう					○	②ほっけ ④とりにく ⑤こんぶ くろり あおのり ⑥ぎゅうにゅう	③ほうれんそう もやし ④④にんじん ④だいこん ごぼう ねぎ	①ごはん ②あぶら ③⑤ごま さとう ④さといも だんご	585 27.4
26日 (水)	①ごはん ②メンチカツ ③マカロニサラダ ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう		○			○	②ぶたにく ④わかめ たまご とうふ ⑤ぎゅうにゅう	④たまねぎ ③キャベツ きゅうり とうもろこし ④にんじん ほししいたけ ねぎ	①ごはん ②こむぎこ ②パンこ とうもろこしだんご ③あぶら さとう ③マカロニ ④だんご	690 25.3
27日 (木)	①ごはん ②はっほうさい ③さつまいもとおまめのサラダ ④ごきょうつくだに ⑤ぎゅうにゅう		○			○	②ぶたにく いか ③だいず きんときまめ しろいんげんまめ ④しらすほし ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい ③きゅうり えだまめ フレンチドレッシング△	①ごはん ②あぶら ごまあぶら だんご ③さつまいも ノンエッグマヨネーズ▲ ④みずあめ さとう	689 27.5
28日 (金)	☆ふくいけんさんきゅうしょく☆									
28日 (金)	①ごはん ②しいらのいそべあげ ③だいごんのそばろに ④もやしとまいたけのいためもの ⑤ふくいめざリー ⑥ぎゅうにゅう					○	②しいら あおのり ③あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ⑥ぎゅうにゅう	③しょうが こんにやく にんじん だいこん グリンピース ④もやし ビーマン まいたけ ⑤うめビュレ	①ごはん ③だんご ②③④あぶら ③さとう	680 26.7
31日 (月)	①プラスコッペパン ②とりにくのマーメレードソースかけ ③マッシュポテト ④やさしいスープ ⑤ぎゅうにゅう		○	○		○	②とりにく ④ウイナー ⑤ぎゅうにゅう	②いよかん なつみかん ゆずかじゅう ④にんじん たまねぎ だいこん はくさい パセリ	①パン ②あぶら さとう みずあめ だんご ③じゃがいも	692 28.3

卵不使用のマヨネーズです。

ドレッシング等の成分

[ ] はアレルギーです。

- ▲ノンエッグマヨネーズ・・・菜種油・大豆油・酢・塩・砂糖・粉末状植物性たん白・香辛料・酵母エキスパウダー【大豆】
- ◆コールスロッドレッシング・・・植物油脂・酢・砂糖・水あめ・塩・レモン果汁・パインアップル果汁・酵母エキスパウダー
- ポンずしょうゆ・・・すだち果汁・かぼす果汁・レモン果汁・ゆず果汁・オレンジ果汁・うんしゅうみかん果汁・しょうゆ・酢・植物性たん白・米発酵調味料・塩・砂糖・かつお節・昆布・酵母エキス・みりん・果糖ぶどう糖液糖・かつおエキス・乾しいたけ粉・魚介たんぱく・調味料【小麦・大豆】
- △フレンチドレッシング・・・醸造酢・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
- トウバンジャン・・・唐辛子・塩・みそ【大豆】

