



れいわ 4ねん 11がつ こんだてだより



ふくいしほくぶがっこうきゅうしよくセンター

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) たんぱくしつ (g)
		小麦	卵	牛乳	そば	大豆	あか おもに体をつくるものになる食品	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	
1日 (火)	①ソフトめんミートソースかけ ②かいそうサラダ ③パインかん ④ぎゅうにゅう						①ぶたにく ②わかめ ④ぎゅうにゅう	①しょうが にんにく たまねぎ トマト ②にんじん ②もやし ③パイン(かん)	①ソフトめん ハヤシルウ あぶら さとう ②あおじソドレッシング◆	728 26.5
2日 (水)	ニンキーぶたどん ①ごはん ②ニンキーぶたどんのぐ ③ワタンスープ ④もやしとコーンのソテー ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いら ③はくさい にんじん たけのこ ねぎ オニオンパウダー ④もやし キャベツ とうもろこし	①ごはん ②ニンキーのたれO ②あぶら ③こおぎこ ごまあぶら	591 23.5
3日 (木)	ぶんかのひ									
4日 (金)	☆てつたつぷりきゅうしよく☆									
	①ごはん ②ハンバーグてりやきソース ③ビーフンいりやさいいため ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう						②どりにく ぶたにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②③たまねぎ ③④にんじん ③キャベツ ④だいこん しめじ パセリ	①ごはん ②でんぶん ぶたあぶら さとう だいずあぶら マッシュポテト ②③あぶら ③ビーフン	654 21.8
7日 (月)	①プラスコッペパン ②どりにくのハニーマスタードやき ③もやしとピーマンのソテー ④ポトフ ⑤ぎゅうにゅう						②どりにく ④ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③もやし ピーマン ④だいこん たまねぎ にんじん いんげん	①パン ②③あぶら ②ハニーマスタード● さとう ④じゃがいも	668 30.4
8日 (火)	☆はッピーきゅうしよく☆									
	①むぎいりわかめごはん ②いわしのばいにくに ③おでん ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう						①わかめ ②いわし ③ちくわ あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく レモンかじゅう ③だいこん にんじん こんにゃく ④きゅうり なす	①ごはん むぎ ②こめでんぶん ②④さとう ③さといも ④ごま	631 27.6
9日 (水)	①ごはん ②けんさんチキンカツ ③ごもくきんぴら ④さつまいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう						②どりにく ③ぶたにく ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③ごぼう いんげん <u>こんにゃく</u> ③④にんじん ④たまねぎ はくさい ねぎ	①ごはん ②パンこ でんぶん ②③あぶら ③ごま さとう ④さつまいも	676 23.7
10日 (木)	①ごはん ②こうやどふのすきやきに ③こまつなともやしのいためもの ④ツナとひじきのつくだに ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく こおりどふ ③ベーコン ④ひじき まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにゃく たまねぎ ねぎ にんじん まいたけ ③こまつな もやし	①ごはん ②ふ ②④さとう ②③④あぶら ④ごま	691 29.9
11日 (金)	①ごはん ②ちくわのマヨネーズやき ③だいこんのもの ④れんこんサラダ ⑤ぎゅうにゅう						②ちくわ ③どりにく あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん <u>こんにゃく</u> いんげん ③④にんじん ④れんこん とうもろこし	①ごはん ②ノンエッグマヨネーズ▲ ②③あぶら ③さとう ④やさしいっぱいドレッシング△	676 27.9
14日 (月)	①プラスコッペパン ②とびうおフライ ③きゅうりふくサラダ ④カーポネロいりスープ ⑤ぎゅうにゅう						②とびうお ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③きゅうりふく(にんじん) キャベツ とうもろこし ④にんにく たまねぎ だいこん カーポネロ こまつな	①パン ②パンこ でんぶん ②④あぶら ③わふうごまドレッシング◇ ④さつまいも	655 26.1
15日 (火)	☆ふくいけんさんきゅうしよく☆									
	①ごはん ②けんさんいかどわかきぎゅうのカレーシチュー ③かぶとベーコンのいためもの ④らっきょう ⑤ぎゅうにゅう						②ぎゅうにゅう いか ③ベーコン 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かぶ レモンかじゅう ④らっきょう	①ごはん ②じゃがいも あぶら おおむぎカレールウ□ ③ごまあぶら ④さとう	657 22.3

■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、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。

■コッペパンに使われているショートニングには、レシチン(大豆由来)が含まれています。

■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。

ひにち よび	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 おもに体をつくるものになる食品	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とになる食品	
16日 (水)	①ごはん ②あげどりのレモンだれかけ ③くわわかめのいためもの ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ③ベーコン くわわかめ ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③もやし ④④にんじん ④だいこん ごぼう ねぎ	①ごはん ②でんぶん さとう ③あぶら ④ごまあぶら	644 27.5
17日 (木)	①ごはん ②やさしいゅうまい ③はくさいとうふのごもくに ④ごまこんぶ ⑤ぎゅうにゅう		○				②とりにく ②③ぶたにく ③とうふ ④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ほうれんそう しょうが ②③にんじん たまねぎ ③こんにやく たけのこ はくさい いんげん	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ でんぶん ②③④さとう ③あぶら ④ごま	622 23.2
18日 (金)	☆ふるさときゅうしょく☆									
	①ごはん ②やさきそば ③こまつなときりぼしのおかか ④ふるさとじる ⑤ぎゅうにゅう						②そば ③はなかつお ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな きりぼしだいこん ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②あぶら ③さとう ④さといも	663 28.7
21日 (月)	☆じばさんうららのきゅうしょく☆									
	①けんさんごおぎコッペパン ②とりにくのトマトに ③うららのサラダ ④かぶのスープに ⑤ぎゅうにゅう					○	②とりにく ④ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②にんにく トマト ③だいこん みずな とうもろこし ③④にんじん ②④たまねぎ ④かぶ キャベツ	①パン ②あぶら さとう ③うららドレッシング■	619 30.0
22日 (火)	☆ふくいいネ!きゅうしょく☆									
	①ごはん ②ふくいぶたあげきょうぎ ③キャベツのしおこうじため ④ちゅうかスープ ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう		○				②ぶたにく ④とうふ ⑤にゅう らんおう ⑥ぎゅうにゅう	②にら しょうが にんにく ②③キャベツ ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②でんぶん こむぎこ ②③あぶら ②⑤さとう ③しおこうじ ④ごまあぶら ⑤こめこ みずあめ	671 19.2
23日 (水)	きんろうかんしゃのひ									
24日 (木)	☆さげんのまるごときゅうしょく☆									
	①ごはん ②ししゃもてんぷら ③おあえ ④だいこんとさといものうまに ⑤りんご ⑥ぎゅうにゅう		○				②ししゃも ③みそ ④ぶたにく ⑥ぎゅうにゅう	③だいこんば ④こんにやく だいこん にんじん いんげん しょうが ⑤りんご	①ごはん ②こむぎこ でんぶん ③ごま ごまあぶら ④あぶら ④さとう さといも	750 25.7
25日 (金)	☆いばらきけんのきゅうしょく☆									
	①コーンちやめし ②れんこんいとりつくね ③もやしときゅうりのごますあえ ④はくさいのすまじる ⑤ぎゅうにゅう		○			○	②とりにく ④かまぼこ ⑤ぎゅうにゅう	①とうもろこし ②れんこん ごぼう ③きゅうり もやし ③④にんじん ②④たまねぎ ④ねぎ はくさい	①ごはん あぶら ②さといも ごまあぶら パンこ でんぶん ぶたあぶら ③ごま ②③さとう ④ふ	603 21.4
28日 (月)	☆じばさんようしょく☆									
	①プラスコッペパン ②ぶたにくのうめしゅに ③こめこのクリームスープ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう		○			○	②ぶたにく ③チーズ ③⑤ぎゅうにゅう	②こんにやく しょうが にんにく うめビュレ ③たまねぎ にんじん ④パイン(かん) おうとう(かん) みかん(かん)	①パン ②さとう でんぶん あぶら ③じゃがいも パター こめこ なまクリーム	739 27.9
29日 (火)	☆ふくいけんさんきゅうしょく☆									
	①ごはん ②けんさんぶたのミルフィーユカツ ③1しよくソース◎ ④ほうれんそうのいためもの ⑤さつまじる ⑥ぎゅうにゅう					○	②ぶたにく ⑤あぶらあげ みそ とうふ ⑥ぎゅうにゅう	④ほうれんそう もやし とうもろこし ⑤ねぎ にんじん はくさい だいこん	①ごはん ②こむぎこ パンこ こめこ ②④あぶら ⑤さつまいも	720 25.8
30日 (水)	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 こんにやく 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だいやあぶら ②③でんぶん ③さといも あぶら ②③④さとう ④ごまあぶら	684 26.7

ドレッシング等の成分

【 】はアレルゲンです。

- 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】
- ◆青じそドレッシング・・・水あめ・砂糖・しょうゆ・酢・たん白加水分解物・発酵調味料・酵母エキスパウダー・レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ 【大豆】
- ▲ノンエッグマヨネーズ・・・菜種油・コーン油・パーム油・酢・水あめ・塩・香辛料・大豆粉・酵母エキス・レモン果汁・こんにやく精粉 【大豆】
- △野菜いっぱいドレッシング・・・油・たまねぎ・赤ピーマン・にんにく・しいたけ・しょうゆ・砂糖・酢・発酵調味料・りんご・塩・オニオンフレーク・ブルーネ・たん白加水分解物・かつお節エキス・酵母エキスパウダー・オニオンエキス 【りんご 鶏 豚】
- 大麦カレーウ・・・パーム油・ペに花油・大麦粉・砂糖・カレー粉・でん粉・塩・酵母エキス・麦芽エキス・パイナップル果汁・マンゴー果汁・パパイヤ果汁・粉末トマト・粉末オニオン
- ◇和風ごまドレッシング・・・しょうゆ・ぶどう糖果糖液糖・菜種油・大豆油・酢・塩・米発酵調味料・ごま 【大豆 ごま】
- ニンキーのたれ・・・にんにく・たまねぎ・しょうが・ごま・唐辛子・しょうゆ・砂糖・酒・味噌・みりん・酢・ごま油 【小麦・大豆】
- ハニーマスタード・・・マスタード・水あめ・砂糖・はちみつ・酢・塩 【りんご】
- ◎1食ソース・・・トマト・デーツ・にんじん・酢・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・塩・コーンスターチ

