




れいわ 4ねん 12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	乳	落花生	そば	大豆	あか	みどり		き
☆てつたつぷりきゅうしょく☆											
1日 (木)	①ごはん ②ぎゅうにくとごぼうのあまからに ③こまつなのさんしょくごまあえ ④にゅうめん ⑤ぎゅうにゅう							②ぎゅうにく ④あぶらあげ かまぼこ ⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ②えだまめ こんにやく ごぼう ③こまつな キャベツ とうもろこし ④ほししいたけ たまねぎ ねぎ	①ごはん ②あぶら ③さとう ③ごま ④そうめん	633 28.0
2日 (金)	①ごはん ②たらのチリソースかけ ③はくさいのしおこうじなべ ④みかん ⑤ぎゅうにゅう							②たら トウバンジャン ③とりにく とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく たまねぎ ③にんじん だいこん ねぎ はくさい こんにやく ④みかん	①ごはん ②あぶら さとう でんぶん ③しおこうじ ごまあぶら	658 27.6
5日 (月)	①プラスコッペパン ②ぶたにくのアップルソースいため ③コーンマッシュポテト ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう							②ぶたにく みそ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ②アップルソース ③とうもろこし ④にんじん キャベツ パセリ	①パン ②あぶら ③じゃがいも	626 26.9
6日 (火)	①ごはん ②やきさわらのゆずしょうゆかけ ③きりぼしだいこんとひじきのいために ④はくさいのみそしる ⑤ぎゅうにゅう							②さわら ③ひじき あぶらあげ ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ゆずかじゅう ③きりぼしだいこん いんげん ③④にんじん ④はくさい ほししいたけ ねぎ	①ごはん ②あぶら でんぶん ②③さとう ③ごまあぶら ④さといも	613 26.3
7日 (水)	①ごはん ②れんこんのはさみあげ ③あつあげのカレーに ④だいこんのサラダ ⑤ぎゅうにゅう							②とりにく ③ぶたにく あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②れんこん ししいたけ ③しょうが にんじん ③④たまねぎ ④だいこん きゅうり とうもろこし	①ごはん ②とうもろこしでんぶん ②でんぶん パンこ こむぎこ ②③④あぶら ③じゃがいも カレールウ ④さとう	757 26.5
☆はッピーきゅうしょく☆											
8日 (木)	①ごはん ②こうやどうふいりにくじゃが ③かぶのごまあぶらいため ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう							②ぶたにく こおりどうふ ③ベーコン ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ いんげん こんにやく ③かぶ	①ごはん ②じゃがいも あぶら ②④さとう ③ごまあぶら ④ごま	653 26.5
☆ふくいけんさんきゅうしょく☆											
9日 (金)	①ごはん ②あかかれいのいそペフライ ③ごもくまめ ④ぶたじる ⑤ブルーベリークリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう							②かれい あおのり ③だいず さつまあげ こんぶ ④ぶたにく みそ あぶらあげ ⑤かんでん ⑥ぎゅうにゅう	③ごぼう れんこん こんにやく ③④にんじん ④だいこん ねぎ しょうが ⑤ブルーベリー	①ごはん ②こむぎこ パンこ ②③あぶら ③⑤さとう ④さといも ⑤ホイップクリーム でんぶん もちこ ばくがとう	763 28.8
☆ホストタウンこうりゅうきゅうしょく☆											
12日 (月)	①プラスコッペパン ②チェバプ子 ③スロベニアふうサラダ ④ユーハ ⑤ぎゅうにゅう							②ぶたにく とりにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②トマト ②④たまねぎ ③キャベツ とうもろこし きゅうり ④にんじん パセリ	①パン ②パンこ でんぶん ②③あぶら さとう ④スパゲティ	643 24.0
13日 (火)	①ごはん ②あつやきたまご ③とうふのごもくに ④だいがくいも ⑤ぎゅうにゅう							②たまご ③ぶたにく とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こんにやく	①ごはん ②だいずあぶら ②③でんぶん ②③④あぶら さとう ④さつまいも みずあめ ごま	728 26.1
14日 (水)	①ごはん ②やきそば ③だいこんのそばろに ④はるさめのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう							②そば ③とりにく あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③しょうが にんじん だいこん こんにやく えだまめ ④もやし きゅうり とうもろこし	①ごはん ②③あぶら ③でんぶん ③④さとう ④はるさめ ごま ごまあぶら	683 27.5
☆ドリームランチ☆											
15日 (木)	①ウインナーピラフ ②フライドチキン ③トマトイリコンソメスープ ④ケーキ ⑤ぎゅうにゅう							①チキンウインナー ②とりにく ④たまご ⑤ぎゅうにゅう	①たまねぎ パセリ とうもろこし ①③にんじん ②にんにく しょうが ③キャベツ トマト セロリ	①ごはん ②でんぶん ①②④あぶら ③じゃがいも ④みずあめ さとう クリーム だいずあぶら シュガーパウダー こむぎこ	694 24.0
☆ふるさときゅうしょく☆											
16日 (金)	①ごはん ②しいらのみぞれかけ ③うめドレッシングあえ ④さといものみそしる ⑤ぎゅうにゅう							②しいら ③わかめ ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん ③きゅうり キャベツ ばいにく ④にんじん たまねぎ ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう あぶら ④さといも	618 26.7

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 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
19日 (月)	①プラスコッペパン ②とりにくのでりやきソースかけ ③もやしとエリンギのソテー ④はくさいのクリームスープ ⑤ぎゅうにゅう	○	○				○	②とりにく ③ベーコン ④チーズ ④⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③もやし エリンギ ③④にんじん ④たまねぎ はくさい パセリ	①パン ②さとう でんぶん ②③あぶら ④バター こめこ なまクリーム	659 27.2
20日 (火)	☆とうじきゅうしょく☆ ①ごはん ②ちくわのいそべあげ ③とうじなんきん ④だいごんのみそしる ⑤ぎゅうにゅう						○	②ちくわ あおりの ③あずき ④とりにく あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ④だいごん はくさい ねぎ まいたけ	①ごはん ②こむぎこ あぶら ③さとう	665 24.5
21日 (水)	①ごはん ②にくしゅうまい ③こにしめ ④さんしょくごまあえ ⑤ぎゅうにゅう		○				○	②ぶたにく ③とりにく あつあげ さつまあげ こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが ③ほししいたけ だいごん こんにゃく ③④にんじん ④ほうれんそう はくさい	①ごはん ②みずあめ ②パンこ でんぶん こむぎこ ③さといも ③④さとう ④ごま	658 26.9
22日 (木)	①ソフトめんにくみそソースかけ ②チンゲンサイのいためもの ③あんにんどうフルーツミックス ④ぎゅうにゅう	○					○	①ぶたにく みそ トウバンジャン■ ③とうにゅう かんてん ④ぎゅうにゅう	①しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ ①②にんじん にんにく ②チンゲンサイ もやし ③おうとう(かん) みかん(かん) パイ(かん)	①ソフトめん でんぶん ①②ごまあぶら ①③あぶら さとう ③みずあめ	692 28.3
23日 (金)	①ごはん ②にくだんごのあまずあん ③ちくぜんに ④あおなのいためもの ⑤ぎゅうにゅう		○				○	②ぶたにく ②③とりにく ③ちくわ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③こんにゃく ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう だいごん ③④にんじん ④こまつな キャベツ	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ でんぶん ②③さとう ③④あぶら	633 24.2

ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです。

■トウバンジャン・・・唐辛子・食塩・みそ・酸味料 【大豆】

■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、かきが混ざる漁法で採取しています。

■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。