



れいわ 5ねん 1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	乳	そば	大豆	あか おもに体を <u>つ</u> くものなる食品	みどり おもに体の調子を <u>整</u> えるものなる食品	き おもにエネルギーの <u>も</u> となる食品	
☆しょうがつりょうり☆										
10日 (火)	①ごはん ②さかなのあまみそがけ ③こうはくなます ④もちいりすましじる ⑤ぎゅうにゅう						②あじみそ ④かまぼこ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん ③④にんじん ④はくさい みずな	①ごはん ②あぶら ③さとう ③ごま ④もち	610 27.2
☆はッピーきゅうしょく☆										
11日 (水)	①ごはん ②いわしのうめに ③こうやどうふのもの ④みかん ⑤ぎゅうにゅう						②いわし ③おどりとうふ とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ いんげん <u>こんにやく</u> ④みかん	①ごはん ②こめてんぷん ②③さとう ③あぶら	645 28.1
☆ふくいし・キューピーのれんけいちゃんちしょうすいしんじきょうのこんだて☆										
12日 (木)	①おぎごはん ②カレースチュー ③きゃろふくのマヨネーズいため ④ふくしんづけ 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 にんにく にんじん ②④しょうが ③きゃろふく ③しめじ キャベツ とうもろこし ④だいこん きゅうり れんこん なす うり なたまめ しそ	①ごはん おぎ ②じゃがいも カレールウ ②③あぶら ③マヨネーズ▲ ④さとう	702 21.9
■非使用のマヨネーズです。										
13日 (金)	①ごはん ②あつやきたまご ③ごもくきんぴら ④わかめとだいこんのみそしる ⑤ぎゅうにゅう						②たまご ④わかめ みそ あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③ごぼう いんげん こんにやく ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②てんぷん だいずあぶら ②③さとう ③ごま あぶら	617 22.7
16日 (月)	①プラスコッペパン ②とりにくのてりやきソースかけ ③チーズポテト ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ③チーズ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③パセリ ④もやし セロリ にんじん とうもろこし たまねぎ	①パン ②あぶら てんぷん さとう ③じゃがいも	719 30.3
☆ふるさときゅうしょく・ふくいけんさんきゅうしょく☆										
17日 (火)	①ごはん ②ふくいサーモンフライ ③みずなのサラダ ④ふくいめぐみじる ⑤ぎゅうにゅう						②ます ④とうふ あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	③みずな キャベツ とうもろこし ④はくさい にんじん まいたけ ねぎ	①ごはん ②パンこ てんぷん あぶら ③おおじそドレッシング△	643 24.6
18日 (水)	①ソフトめんミートソースかけ ②れんこんサラダ ③かみかみにぼし 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 トマト ①②にんじん ②れんこん とうもろこし	①ソフトめん ハヤシルウ あぶら ①③さとう ②わふうドレッシング■ ③ごま	736 30.8
☆ふゆランチ(せんたくきゅうしょく)☆										
19日 (木)	①こだいまいごはん ②チキンカツ ③やさいかきあげ ④しよくソース◇ ⑤こまつなのびたし ⑥うちまめじる ⑦きなこクリームだいふく★ ⑧ぎゅうにゅう						②とりにく ⑤さつまあげ ⑥とうふ うちまめ みそ ⑦きなこ ⑧ぎゅうにゅう	③たまねぎ しゆんぎく ③⑤⑥にんじん ⑤はくさい こまつな ⑥ねぎ だいこん	①ごはん こだいまい ②じゃがいも こめこ ②③あぶら ②⑦さとう てんぷん ③こむぎこ とうもろこしてんぷん だいずあぶら ⑦ホイップクリーム もちこ くるみつ	②チキンカツ 727 26.8 ③かきあげ 809 22.3
★ 乳アレルギーの人には、きなこクリーム大福の代替で第二皿替がきます。										
20日 (金)	ツナそぼろどん ①ごはん ②ツナのいりに ③はるさめのちゅうかサラダ ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう						②まぐろ ④とうふ あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②えだまめ しょうが ③キャベツ きゅうり とうもろこし ④だいこん にんじん ごぼう ねぎ	①ごはん ②あぶら ②③さとう ③はるさめ ごま ごまあぶら	658 25.2

ドレッシング等の成分

[]はアレルギーです。

▲マヨネーズ・・・食用植物油脂・醸造酢・塩・砂糖・粉末状植物性たん白・香辛料・酵母エキスパウダー・調味料 【大豆】

△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】

■和風ドレッシング・・・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】

□チリソース・・・砂糖・水あめ・ケチャップ・植物油脂・ガーリックペースト・塩・醸造酢・醗酵調味料・たまねぎ・ジンジャーペースト・野菜エキス・香辛料・調味料・酸味料・パプリカ色素 【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・調味料 【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・アミノ酸液 【りんご 大豆】

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	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				
23日 (月)	①プラスコッペパン ②ほうれんそうオムレツ ③チリコンカン ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	○	○			○	○	○	○	②たまご ③ぶたにく だいず ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②ほうれんそう ③にんにく ③④たまねぎ ④にんじん キャベツ セロリ	①パン ②とうもろこしてんぶん だいずあぶら ③③さとう ③チリソース□ あぶら	712 32.2
☆アイデアメニューコンテストゆうしゅうしょうこんだて☆													
24日 (火)	①わかめごはん ②とみつきんときのコロッケ ③うちまめいりひじき ④ぐだくさんみそしる ⑤ぎゅうにゅう		○					○		①わかめ ②ぶたにく ③ひじき うちまめ あぶらあげ ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ③いんげん <u>こんにやく</u> ③④にんじん ④だいこん しめじ	①ごはん ②さつまいも ジャがいも こびぎこ パンこ ②③あぶら ③さとう ④さといも	696 23.8
25日 (水)	①ごはん ②ハンバーグのてりやきソースかけ ③ポトフ ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう							○		②とりにく ②③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ②③たまねぎ ③はくさい にんじん セロリ かぶ ④パイン(かん)	①ごはん ②うしあぶら でんぶん さとう だいずあぶら ②③あぶら ③ジャがいも	701 25.5
☆てんじんこうきゅうしょく☆													
26日 (木)	①ごはん ②あかかれいフライ ③もやしときゅうりのごまずあえ ④のっぺいじる ⑤ぎゅうにゅう		○						○	②かれい ④あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	③きゅうり もやし ④にんじん だいこん しめじ <u>こんにやく</u> ねぎ	①ごはん ②こびぎこ パンこ あぶら ③ごま さとう ④さといも でんぶん	610 24.2
27日 (金)	①ごはん ②やきはんべんのだれかけ ③やさいのカレーいため ④だいこんのそぼろに ⑤ぎゅうにゅう		○					○		②さつまあげ ③ベーコン ④とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③もやし こまつな ③④にんじん ④だいこん たまねぎ しょうが <u>こんにやく</u>	①ごはん ②④あぶら さとう でんぶん	662 25.7
30日 (月)	①プラスコッペパン ②とりにくのハニーマスタードやき ③もやしとにらのナムル ④パンプキンポタージュ ⑤ぎゅうにゅう	○	○			○		○		②とりにく ④ベーコン ④⑤ぎゅうにゅう	③もやし いら ④たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	①パン ②あぶら ハニーマスタード◆ ②③さとう ③ごま ごまあぶら ④なまクリーム パンプキンポタージュのもと	735 30.6
31日 (火)	①ごはん ②ぶたにくとやさいのみそいため ③おでん ④こぎかなつくだに ⑤みかん ⑥ぎゅうにゅう					○		○		②ぶたにく みそ ③あげボール あつあげ こんぶ ④しらす かんてん ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん ②③にんじん ③ <u>こんにやく</u> だいこん ⑤みかん	①ごはん ②あぶら ②④さとう ③さといも ④みずあめ	663 28.4

■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。

