



れいわ 5ねん 2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	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	
1日 (水)	①ごはん ②とりにくのからあげ★ ③くわかめのきんぴら ④ごもくスープ ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ③くわかめ ④ハム ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ごぼう こんにやく ④たまねぎ はくさい たら たけのこ ほししいたけ	①ごはん ②でんぶん ②③あぶら ③さとう ごま ④はるさめ ごまあぶら	674 24.7
2日 (木)	①ごはん ②コーンシュウマイ ③マーボー豆腐 ④わかめのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう		○			○	②さかなすりみ ②③とうふ ③ぶたにく みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③しょうが にんにく ねぎ ③④にんじん ④だいこん きゅうり	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ ③あぶら ②③でんぶん ②③④さとう ③④ごまあぶら ④ごま	680 25.4
☆つたつぷりきゅうしょく・せつぶんきゅうしょく☆										
3日 (金)	①ごはん ②いわしのかばやき ③あおなのびたし ④おによけじる ⑤ぎゅうにゅう						②いわし ④だいず ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④しょうが だいこん ねぎ	①ごはん ②でんぶん あぶら ②③さとう ③ごま ④さつまいも	674 27.6
6日 (月)	①プラスコッペパン ②クリームシチュー★ ③ウインナーケチャップソースかけ ④フルーツミックス★ ⑤ぎゅうにゅう		○	○		○	②チーズ ②③とりにく ②⑤ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ はくさい ④おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん) アップルソース△	①パン ②じゃがいも あぶら クリームポタージュのもと なまクリーム ③さとう てんぶん みずあめ	760 29.1
☆ふるさとのひきゅうしょく☆										
7日 (火)	ソースかつどん★ ①ごはん ②ソースかつ ③きりぼしだいこんのもの ④ごのみそしる ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ③ひじき さつまあげ ②④だいずこ ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③きりぼしだいこん いんげん ③④にんじん ④だいこん ねぎ はくさい	①ごはん ②パンこ でんぶん あぶら ②③さとう ③ごまあぶら ④さといも	686 25.6
8日 (水)	①ごはん ②めぎすのてんぷら ③えどっこに ④こまつなごまみそあえ ⑤ぎゅうにゅう		○			○	②めぎす ③ぶたにく だいず こおり豆腐 ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ こんにやく たけのこ ③④にんじん ④こまつな だいこん	①ごはん ②こむぎこ ②③あぶら ③じゃがいも ③④さとう ④ごま	717 28.1
9日 (木)	①ごはん ②ホイコーロウ ③れんこんごまサラダ ④しらたまスープ ⑤ぎゅうにゅう					○	②ぶたにく みそ トウバンジャン■ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが キャベツ ビーマン にんにく ②④にんじん ③れんこん きゅうり えだめ とうもろこし ④はくさい もやし たら	①ごはん ②ごまあぶら あぶら さとう てんぶん ③ごま マヨネーズ▲ ④もち	695 22.6
10日 (金)	①ごはん ②とりにくのしおこうじたれかけ ③になます ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう					○	②とりにく ③うちまめ あぶらあげ ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん ③④にんじん ④たまねぎ ごぼう ねぎ こんにやく	①ごはん ②しおこうじ てんぶん あぶら ③さとう ③④ごまあぶら	654 27.4
13日 (月)	①プラスコッペパン ②とりにくのマーレードソースかけ★ ③コーンマッシュポテト ④やさしいスープ ⑤ぎゅうにゅう		○	○		○	②とりにく ④ウインナー ⑤ぎゅうにゅう	②いよかん なつみかん ゆずかじゅう ③とうもろこし ④にんじん だいこん たまねぎ はくさい パセリ	①パン ②あぶら てんぶん さとう みずあめ ③じゃがいも	689 28.3
☆ふくいけんさんきゅうしょく☆										
14日 (火)	①わかさぎゅうめし ②コロッケ ③もやしのゆかりあえ ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう		○			○	①ぎゅうにく ②ぶたにく ④あぶらあげ うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	①ごぼう ①④にんじん ②たまねぎ ③きゅうり もやし しそ ④だいこん ねぎ	①ごはん むぎ ①②あぶら さとう ②じゃがいも ぶたあぶら パンこ こむぎこ てんぶん みずあめ とうもろこしこ	664 24.2
15日 (水)	①ごはん ②はくさいのすきに ③じゃがいものきんぴら ④こんぶつくだに ⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう		○			○	②ぶたにく とうふ ③さつまあげ ④こんぶ ⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう	②ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ こんにやく ②③にんじん ③いんげん	①ごはん ②ふ あぶら ②③④さとう ③じゃがいも ごまあぶら ④ごま	672 26.5
16日 (木)	①ごはん ②さばのなんばんづけ ③ひじきのいために ④こんさいじる ⑤ぎゅうにゅう		○			○	②さば ③ひじき あぶらあげ ちくわ ④あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③こんにやく いんげん ③④にんじん ④だいこん れんこん ほししいたけ ねぎ	①ごはん ②④でんぶん ②③あぶら さとう	673 27.2
17日 (金)	①ソフトめんカレーミートソースかけ ②たまごやさしいためもの ③かりかりにぼし ④ぎゅうにゅう		○			○	①ぶたにく ぎゅうにく ②たまご ③にぼし ④ぎゅうにゅう	①しょうが にんにく たまねぎ ①②にんじん ②キャベツ	①ソフトめん カレールウ ①②あぶら ②でんぶん だいずあぶら さとう	731 31.1

※不使用のマヨネーズです。

乳アレルギーの人には、ヨーグルトの代替でみかんゼリーがつけます。

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のになる食品
20日 (月)	①ココアあげパン★ ②とりにくとまめのトマトに ③コンソメスープ ④ぎゅうにゅう	○	○			○	②とりにく だいず しろいんげんまめ きんときまめ ③ベーコン ④ぎゅうにゅう	②えだまめ にんにく トマト ②③たまねぎ ③にんじん だいこん パセリ	①パン ココア ①②あぶら さとう ③じゃがいも	619 24.9	
21日 (火)	①ごはん ②ごぼうてんのあまからに ③ぶたにくとだいごんのうまに ④キャベツのこんぶあえ ⑤ぎゅうにゅう	○				○	②さつまあげ ③ぶたにく あつあげ ④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ごぼう ③しょうが だいこん いんげん こんにやく にんじん ④きゅうり キャベツ	①ごはん ②③さとう ③あぶら ④ごまあぶら	594 23.8	
22日 (水)	ピピンバ★ □①ごはん □②にくいため □③ナムル ④わかめスープ ⑤いちごのクレープ ⑥ぎゅうにゅう						②ぶたにく ④とうふ わかめ ⑤とうにゅう ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ③もやし ほうれんそう ③④にんじん ④はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ ⑤いちご レモンかじゅう	①ごはん ②⑤あぶら ②③ごまあぶら ごま ②③⑤さとう ⑤こめこ みずあめ だいずあぶら でんぶん	670 25.2	
23日 (木)	てんのうたんじょうび										
24日 (金)	①ごはん ②タラフライ ③とうふのちゅうかに ④ひじきにまめ ⑤ぎゅうにゅう	○				○	②たら ③とうふ ぶたにく ④ひじき だいず 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 チンゲンサイ	①ごはん ②パンこ こむぎこ ②③あぶら でんぶん ④さとう	728 31.4	
27日 (月)	☆ふくいし・キュービーのれんけいちさんちしょうすいしんじぎょうのこんだて☆										
27日 (月)	①うずまきパン ②オムレツのトマトソースかけ ③カーボネロのホワイトビーンズシチュー ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	○	○			○	②たまご ③とりにく チーズ しろいんげんまめ ③⑤ぎゅうにゅう	②トマト ③きゅうふく(にんじん) しめじ カーボネロ たまねぎ ④りんご	①パン ②さとう でんぶん だいずあぶら ②③あぶら ③バター なまクリーム	667 26.7	
28日 (火)	①ごはん ②さわらのしおやき ③やさいのごまあぶらいため ④ビーフみそスープ ⑤ぎゅうにゅう						②さわら ④ぶたにく みそ トウバンジャン■ ⑤ぎゅうにゅう	③もやし キャベツ ③④にんじん にんにく ④しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	①ごはん ②あぶら ③ごまあぶら ④ビーフ	599 25.2	

★は6年生のリクエスト給食です。

■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、かき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。



ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです。

- ▲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】
- △アップルソース・・・りんご・香料・酸味料
- トウバンジャン・・・唐辛子・塩・みそ 【大豆】