







れいわ 5ねん 4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	
☆はッピーきゅうしょく☆										
11日 (火) 	①ごはん						②いわし	②④しょうが	①ごはん	633 27.1
	②いわしのしょうがに						④ぶたにく あぶらあげ	③きゅうり きりぼしだいこん	②③さとう	
	③はりはりづけ						みそ	④にんじん	③ごま	
	④ぶたじる					○	⑤ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ ねぎ	④さといも	
	⑤ぎゅうにゅう			○						
12日 (水)	①ごはん						②とりにく ぶたにく	②たまねぎ	①ごはん	638 25.2
	②ハンバーグバーベキューソースかけ					○	③あぶらあげ	③こまつな キャベツ	②あぶら ぶたあぶら でんぶん	
	③こまつなのびたし					○	④とうふ	③④にんじん	さとう じゃがいも	
	④けんちんじる					○	⑤ぎゅうにゅう	④だいこん <u>こんにやく</u>	だいずあぶら	
	⑤ぎゅうにゅう			○				ごぼう ねぎ		
13日 (木)	①ごはん						②たまご	③にんじん たまねぎ	①ごはん	695 26.5
	②あつやきたまご				○	○	③ぶたにく	いんげん <u>こんにやく</u>	②でんぶん だいずあぶら	
	③にくじゃが						⑤ぎゅうにゅう	④キャベツ とうもろこし	②③さとう	
	④キャベツとコーンのソテー								③じゃがいも	
	⑤ぎゅうにゅう			○					②③④あぶら	
14日 (金)	①ごはん						②さわら あおりのり	③ごぼう	①ごはん	656 22.6
	②さわらのいそべあげ			○			③さつまあげ	いんげん <u>こんにやく</u>	②こむぎこ でんぶん	
	③きんぴらごぼう			○		○	④ぶたにく	③④にんじん	②③あぶら	
	④はるさめスープ						⑤ぎゅうにゅう	④たまねぎ はくさい ねぎ	③ごま さとう	
	⑤ぎゅうにゅう			○					④はるさめ ごまあぶら	
17日 (月)	①プラスコッパン		○	○		○	②ぶたにく みそ	②たまねぎ アップルソース	①パン	626 26.8
	②ぶたにくのアップルソースいため					○	④ベーコン	④にんじん だいこん	②あぶら	
	③マッシュポテト						⑤ぎゅうにゅう	キャベツ パセリ	③じゃがいも	
	④ジュリアンスープ									
	⑤ぎゅうにゅう			○						
18日 (火)	①ごはん						②とりにく	②しょうが	①ごはん	684 29.1
	②とりにくのてりやきソースかけ						③ひじき さつまあげ	③きりぼしだいこん	②あぶら でんぶん	
	③きりぼしだいこんとひじきのいために				○	○	④あつあげ みそ	にんじん いんげん	②③さとう	
	④キャベツのみそしる					○	⑤ぎゅうにゅう	④キャベツ たまねぎ ねぎ	③ごまあぶら	
	⑤ぎゅうにゅう			○						
19日 (水)	①ごはん						②さかなすりみ	②ごぼう	①ごはん	676 28.3
	②やさいボールのごまころもあげ				○	○	③とりにく あつあげ	②③にんじん	②こむぎこ ごま あぶら	
	③とりにくとやさいのにも						④だいず こんぶ	③だいこん	でんぶん	
	④こんぶにまめ						⑤ぎゅうにゅう	<u>こんにやく</u> いんげん	③じゃがいも	
	⑤ぎゅうにゅう			○					②③④さとう	
☆てつたっぶりきゅうしょく☆										
20日 (木) 	①おぎごはん						②ぶたにく	②たまねぎ しょうが	①ごはん おぎ	677 24.1
	②カレーシチュー					○	③ベーコン	にんにく	②じゃがいも カレールウ	
	③キャベツとエリンギのソテー						④にぼし	②③にんじん	②③あぶら	
	④かみかみにぼし						⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ エリンギ	④さとう ごま	
	⑤ぎゅうにゅう			○				ピーマン		
21日 (金)	①ごはん						②さば みそ	③ほうれんそう もやし	①ごはん	625 26.2
	②さばのみそに					○	④とりにく あつあげ	③④にんじん	②③さとう	
	③ほうれんそうのこうみえ						⑤ぎゅうにゅう	④だいこん ごぼう	②④でんぶん	
	④ごぼうじる					○		ねぎ <u>こんにやく</u>	③ごま ごまあぶら	
	⑤ぎゅうにゅう			○						

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	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		
24日 (月)	①プラスコッペパン	○	○			○	②ぶたにく	②たまねぎ トマト	①パン	650 26.2	
	②にくだんごのトマトに					○	②③とりにく	にんにく	②あぶら さとう でんぶん		
	③いろいろおまめのスープ					○	③しろいんげんまめ	③だいこん にんじん	みずあめ だいずあぶら		
	④パインかん						きんときまめ だいず	パセリ えだまめ	③じゃがいも		
	⑤ぎゅうにゅう			○			⑤ぎゅうにゅう	④パイン (かん)			
25日 (火)	☆にゅうがくおいわいきゅうしょく☆										
	①ごもくずし					○	①ひじき こおりどうふ	①かんびょう ④にんじん	①ごはん	786 27.2	
	②だいずころものメンチカツ					○	あぶらあげ	②しょうが にんにく	①②③⑤さとう		
	③はるさめのちゅうかあえ						②とりにく ぶたにく だいず	②④たまねぎ	②⑤あぶら ②ぶたあぶら		
	④ふのすましじる	○				○	④かまぼこ どうふ	③きゅうり もやし どうもろこし	③はるさめ ごま ごまあぶら		
	⑤おいわいクレープ					○	⑤とうにゅう だいずこ	④ほししいたけ みずな	④ふ		
⑥ぎゅうにゅう			○			⑥ぎゅうにゅう	⑤いちご	⑤こめこ みずあめ でんぶん			
26日 (水)	①ごはん						②とりにく	③れんこん	①ごはん	688 27.4	
	②とりにくのからあげ						③さつまあげ	こんにゃく いんげん	②でんぶん		
	③れんこんのあまからいため	○				○	④とうふ みそ	③④にんじん	②③あぶら		
	④だいこんのみそしる					○	⑤ぎゅうにゅう	④だいこん ねぎ	③さとう		
	⑤ぎゅうにゅう			○							
27日 (木)	①ごはん						②ぶたにく	②しょうが たまねぎ	①ごはん	583 25.3	
	②ぶたにくのしょうがいため						④わかめ どうふ	③もやし きゅうり	②あぶら でんぶん		
	③もやしのナムル						⑤ぎゅうにゅう	④ほししいたけ にんじん	②③さとう		
	④わかめスープ					○		たけのこ ねぎ	③ごま ごまあぶら		
	⑤ぎゅうにゅう			○							
28日 (金)	①ごはん						②あじ	③こまつな もやし にんじん	①ごはん	582 26.5	
	②あじのおやき						④とうふ	にんにく	②あぶら		
	③こまつなのごまあぶらいため						だいずこ みそ	④たまねぎ ねぎ	③ごまあぶら		
	④ごのみそしる					○	⑤ぎゅうにゅう		④さといも		
	⑤ぎゅうにゅう			○							

■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。

■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。

◇ | 食ソース・・・野菜、果実（トマト・デーツ・にんじん・りんご等）・醸造酢・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ぶどう糖・食塩・
コーンスターチ・アミノ酸液・香辛料・発酵調味料 【大豆・りんご】