








れいわ 5ねん 5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	豚 肉	そば	大豆	あか <small>おもに体をつくるものになる食品</small>	みどり <small>おもに体の調子を整えるものになる食品</small>	き <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	
1日 (月)	ウインナードック ①コッペパン ②やきウインナー ③やさいのケチャップいため ④こめこのクリームスープ ⑤ぎゅうにゅう						②④とりにく ④チーズ ④ぎゅうにゅう	③キャベツ ③④にんじん ④チンゲンサイ たまねぎ	①パン ②みずあめ さとう でんぶん ②④あぶら ④じゃがいも バター こめこ なまクリーム	666 27.5
2日 (火) 	☆つたつぷりきゅうしょく☆									
	①ごはん ②えどっこんに ③キャベツのおかかいため ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく だいず こおりどうふ ③かつおぶし ④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ こんにゃく たけのこ いんげん ②③にんじん ③キャベツ もやし	①ごはん ②じゃがいも あぶら ②④さとう ③ごまあぶら ④みずあめ	634 27.0
3日 (水)	けんぼうきねんび									
4日 (木)	みどりのひ									
5日 (金)	こどものひ									
8日 (月)	①コッペパン ②ハンバーグマリアキソースかけ ③マッシュポテト ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ぶたにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②④たまねぎ ④にんじん だいこん キャベツ パセリ	①パン ②あぶら さとう でんぶん ぶたあぶら だいずあぶら ②③じゃがいも	623 24.0
9日 (火) 	☆はッピーきゅうしょく☆									
	①わかめごはん ②いわしのうめに ③きりぼしだいこんのもの ④どうふのみそしる ⑤ぎゅうにゅう						①わかめ ②いわし ③さつまあげ ④どうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③きりぼしだいこん いんげん ほししいたけ ④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②こめでんぶん ②③さとう ③ごまあぶら	630 26.0
10日 (水)	①ごはん ②かきあげ ③しよくだししょうゆ◆ ④とりにくとこんにゃくのにも ⑤きゅうりづけ ⑥ぎゅうにゅう						④とりにく ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ こまつな ②④にんじん ④こんにゃく ほししいたけ たけのこ いんげん ⑤きゅうり なす	①ごはん ②さつまいも こむぎこ ②④あぶら ④⑤さとう ⑤ごま	658 25.6
11日 (木)	①ごはん ②あつやきたまご ③かんぴょうのいために ④ふるさとじる ⑤ぎゅうにゅう						②たまご ③ぶたにく あぶらあげ ④どうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③かんぴょう たけのこ いんげん ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②でんぶん だいずあぶら ②③さとう ③あぶら ④さつまいも	659 25.8
12日 (金)	①ごはん ②ハヤシシチュー ③こまつなとコーンのソテー ④かみかみにぼし ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③ベーコン ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー ③こまつな どうもろこし キャベツ	①ごはん ②あぶら じゃがいも ハヤシルウ ④さとう ごま	658 23.7
15日 (月)	セルフツナサンド ①コッペパン ②ツナいりに ③ボイルやさい ④しよくマヨネーズ▲ ⑤やさいとまめのスープ ⑥ぎゅうにゅう						②まぐろ ⑤とりにく きんときまめ しろいんげんまめ だいず ⑥ぎゅうにゅう	③きゅうり ③⑤にんじん ⑤えだまめ キャベツ たまねぎ セロリ	①パン ②あぶら ④マヨネーズ▲	656 28.0
16日 (火)	①コーンチャームシ ②たらあけびたし ③れんこんのサラダ ④トマトいりやさいスープ ⑤ぎゅうにゅう						②たら ④とりにく ⑤ぎゅうにゅう	①どうもろこし ③④にんじん ②④たまねぎ ③れんこん きゅうり ④キャベツ トマト セロリ	①ごはん ①②あぶら ②さとう でんぶん ③やさしいっぱいドレッシング◇	611 25.6
17日 (水)	①ごはん ②カレースチュー ③チンゲンサイともやしのソテー ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ②③にんじん ③チンゲンサイ もやし	①ごはん ②じゃがいも カレールウ ②③あぶら ④さとう	625 22.0
18日 (木)	①ごはん ②コーンしゅうまい ③マーボーどうふ ④だいこんサラダ ⑤ぎゅうにゅう						②さかなすりみ ②③どうふ ③ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②どうもろこし 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 こむぎこ パンこ ②③でんぶん さとう ③ごまあぶら あぶら ④あおじそドレッシング△	668 25.0
19日 (金) 	☆ふるさときゅうしょく・しあわせげんききゅうしょく☆									
	うすあげのそぼろみそどん ①ごはん ②うすあげのそぼろみそ ③たけのこミンチかつ ④いろどりやさいのすましじる ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②えだまめ ②あぶらあげ みそ ②③とりにく ③④たまねぎ ④にんじん またけ ねぎ	①ごはん ②ごまあぶら ごま ②③さとう ③こむぎこ パンこ あぶら こめこ くらぎとう ④ふ でんぶん	742 28.6

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) たんぱくしつ (g)
		小麦	卵	落花生	そば	大豆	あか	みどり	き	
		おもに様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	
22日 (月)	①プラスコッペパン ②とりにくのマーマレードソースかけ ③キャベツとエリンギのソテー ④だいこんスープ ⑤ぎゅうにゅう	○	○				②とりにく ③ウインナー ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②いよかん なつみかん ゆず ③キャベツ エリンギ ピーマン もやし ④だいこん みずな しめじ ねぎ にんにく	①パン ②でんぶん さとう みずあめ ③④あぶら	656 31.5
23日 (火)	①ごはん ②れんごんのはさみあげ ③うちまめいりひじきのいために ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	○					②とりにく ③ひじき うちまめ ④さつまあげ ⑤ぎゅうにゅう	②れんごん たまねぎ しいたけ ③こんにゃく いんげん ④にんじん ④しょうが だいこん はくさい ねぎ	①ごはん ②ごむぎこ パンこ でんぶん ③あぶら ④さとう ⑤さといも	659 24.7
24日 (水)	①ごはん ②ちくわのマヨネーズやき ③やさいのカレーソテー ④そうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	○					②ちくわ ③ベーコン ④あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	③もやし キャベツ ④たまねぎ にんじん ねぎ	①ごはん ②マヨネーズ▲ ③あぶら ④そうめん	635 22.8
25日 (木)	①ごはん ②あじのなんばんづけ ③にくじゃが ④はりはりづけ ⑤ぎゅうにゅう						②あじ ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②パプリカ ③たまねぎ ③にんじん いんげん こんにゃく ④きゅうり きりぼしだいこん	①ごはん ②でんぶん ③あぶら ③④さとう ④じゃがいも ⑤ごま	704 26.7
26日 (金)	①ごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③ごもくきんぴら ④わかたけのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	○					②ぶたにく ③さつまあげ ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ④たまねぎ ③ごぼう いんげん こんにゃく ④にんじん ④キャベツ たけのこ ねぎ	①ごはん ②あぶら さとう ③ごま	678 30.8
29日 (月)	①コッペパン ②ドライカレー ③ポトフ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	○	○				②ぶたにく ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ にんじん ③だいこん ④おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	①パン ②あぶら さとう カレールウ ③じゃがいも	651 26.0
30日 (火)	①ごはん ②とりにくのからあげ ③やさいのごまあぶらいため ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ④あつあげ うちまめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③もやし キャベツ にんにく ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②でんぶん あぶら ③ごまあぶら	647 29.5
31日 (水)	①ごはん ②さばのみそに ③おひたし ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう						②さば みそ ④とうふ あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③ほうれんそう キャベツ ④にんじん ④だいこん ごぼう ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん	611 22.8

■物質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。

■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確認ください。



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・醸造酢・水あめ・大豆粉・食塩・粉末状植物性たん白(大豆)・香辛料・酵母エキス・レモン果汁・こんにゃく精粉 【大豆】

△青じそドレッシング・・・水あめ・砂糖・しょうゆ・醸造酢・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】

◇野菜いっぱいドレッシング・・・油・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・野菜(たまねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜)・醸造酢・発酵調味料・食塩・オニオンフレーク・食物繊維・たん白加水分解物・酵母エキスパウダー・りんご 【りんご 鶏肉 豚肉】

◆1食だししょうゆ・・・しょうゆ・さとう・みりん・かつおエキス・食塩・こんぶエキス・醸造酢・酵母エキス