



# れいわ 5ねん 6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<br>ようび              | こんだてめい  | アレルゲン<br>(5品目・大豆) |   |   |     |    | ざいりょうのなまえとはたらき |  |  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱくしつ<br>(g)   |             |
|-------------------------|---|-------------------|---|---|-----|----|----------------|--|--|--|-------------|
|                         |   | 小麦                | 卵 | 乳 | 落花生 | そば | 大豆             | あか   | みどり  |  | き           |
| ☆つたつぷりきゅうしょく☆           |   |                   |   |   |     |    |                |  |  |  |             |
| 1日<br>(木)               | ①ごはん<br>②あつあげのごもくに<br>③もやしのいためもの<br>④かみかみにぼし<br>⑤ぎゅうにゅう                       |                   |   |   |     |    |                | ②ぶたにく あつあげ<br>③ベーコン<br>④にぼし<br>⑤ぎゅうにゅう             | ②たまねぎ<br>たけのこ ほししいたけ<br>こんにやく<br>②③にんじん<br>③もやし ほうれんそう                   | ①ごはん<br>②でんぶん<br>③あぶら<br>④さとう<br>④ごま   | 640<br>27.5 |
| ☆ゆめまるランチ☆               |   |                   |   |   |     |    |                |  |  |  |             |
| 2日<br>(金)               | ①ごはん<br>②とりにくのおこうじたれかけ<br>③おぎとろめんのドレッシングあえ<br>④まめまめみそしる<br>⑤はぶたえもち<br>⑥ぎゅうにゅう |                   |   |   |     |    |                | ②とりにく<br>④うちまめ だいず<br>みそ<br>⑥ぎゅうにゅう                | ③キャベツ<br>③④にんじん<br>④だいこん ねぎ  | ①ごはん ④さつまいも<br>③こむぎこ おおむぎこ やまいも<br>うららのドレッシング△<br>②しおこうじ でんぶん<br>⑤さとう もちごめ みずあめ<br>だいずあぶら ②あぶら | 703<br>25.9 |
| 5日<br>(月)               | ツナサンド<br>①コッペパン<br>②ツナのいりに<br>③ポイルやさい<br>④しよくマヨネーズ▲<br>⑤ポークビーンズ<br>⑥ぎゅうにゅう    |                   |   |   |     |    |                | ②まぐろ<br>⑤ぶたにく だいず<br>⑥ぎゅうにゅう                       | ③キャベツ<br>③⑤にんじん<br>⑤にんにく たまねぎ セロリ<br>トマト                                 | ①パン<br>②あぶら<br>④マヨネーズ▲<br>⑤じゃがいも   | 682<br>28.0 |
| 6日<br>(火)               | ①ごはん<br>②しゅうまい<br>③マーボー豆腐<br>④もやしとコーンのソテー<br>⑤ぎゅうにゅう                          |                   |   |   |     |    |                | ②ぶたにく<br>③とうふ みそ<br>⑤ぎゅうにゅう                        | ②たまねぎ しょうが<br>③にんにく ねぎ<br>④にんじん<br>④もやし とうもろこし                           | ①ごはん<br>②パンこ こむぎこ みずあめ<br>③でんぶん さとう<br>③あぶら ③ごまあぶら   | 688<br>27.4 |
| 7日<br>(水)               | ①ごはん<br>②とりにくのさっぱり<br>③れんこんのごまサラダ<br>④ふのすましじる<br>⑤ぎゅうにゅう                      |                   |   |   |     |    |                | ②とりにく<br>④ちくわ とうふ<br>⑤ぎゅうにゅう                       | ②こんにやく しょうが にんにく<br>③れんこん キャベツ<br>えだまめ とうもろこし<br>④たまねぎ にんじん ねぎ<br>ほししいたけ | ①ごはん<br>②さとう<br>③ごま マヨネーズ▲<br>④ふ   | 642<br>26.4 |
| ☆はッピーきゅうしょく・まるごときゅうしょく☆ |   |                   |   |   |     |    |                |  |  |  |             |
| 8日<br>(木)               | ①こだいまいごはん<br>②ししゃもてんぷら<br>③だいずのいそに<br>④こまつなのみそしる<br>⑤ぎゅうにゅう                   |                   |   |   |     |    |                | ②ししゃも<br>③だいず さつまあげ<br>ひじき<br>④あぶらあげ みそ<br>⑤ぎゅうにゅう | ③ごぼう<br>こんにやく いんげん<br>③④にんじん<br>④たまねぎ しめじ こまつな                           | ①ごはん こだいまい<br>②こむぎこ でんぶん あぶら<br>③さとう   | 674<br>24.7 |
| 9日<br>(金)               | ①ごはん<br>②さつまいもコロッセ<br>③ホイコーロウ<br>④わかめスープ<br>⑤ぎゅうにゅう                           |                   |   |   |     |    |                | ②ぶたにく<br>③みそ<br>トウバンジャン◎<br>④わかめ とうふ<br>⑤ぎゅうにゅう    | ②たまねぎ<br>③にんじん<br>キャベツ ピーマン<br>しょうが にんにく<br>④ほししいたけ もやし ねぎ               | ①ごはん<br>②こむぎこ パンこ<br>さつまいも じゃがいも<br>②あぶら<br>③ごまあぶら さとう でんぶん                                    | 657<br>22.3 |
| 12日<br>(月)              | ①きなこあげパン<br>②にくだんごのトマトに<br>③ジュリアンスープ<br>④ぎゅうにゅう                               |                   |   |   |     |    |                | ①きなこ<br>②ぶたにく<br>②③とりにく<br>④ぎゅうにゅう                 | ②にんにく トマト<br>②③たまねぎ<br>③にんじん だいこん パセリ                                    | ①パン あぶら<br>①②さとう<br>②でんぶん みずあめ<br>だいずあぶら あぶら(オリブオイル)   | 572<br>25.7 |
| 13日<br>(火)              | ①ごはん<br>②にくじゃが<br>③はりはりづけ<br>④なっとう (たれ●)<br>⑤ぎゅうにゅう                           |                   |   |   |     |    |                | ②ぶたにく<br>④なっとう<br>⑤ぎゅうにゅう                          | ②にんじん たまねぎ<br>こんにやく<br>③きゅうり きりぼしだいこん                                    | ①ごはん<br>②じゃがいも あぶら<br>②③さとう<br>③ごま   | 645<br>25.0 |
| 14日<br>(水)              | ①ごはん<br>②ハンバーグデミグラスソースかけ<br>③ポトフ<br>④フルーツミックス<br>⑤ぎゅうにゅう                      |                   |   |   |     |    |                | ②ぶたにく<br>②③とりにく<br>⑤ぎゅうにゅう                         | ②たまねぎ<br>③にんじん だいこん<br>キャベツ<br>④おうとう(かん)<br>パイン(かん) みかん(かん)              | ①ごはん<br>②さとう あぶら だいずあぶら<br>ぶたあぶら でんぶん<br>デミグラスソース◆<br>②③じゃがいも                                  | 677<br>24.5 |
| 15日<br>(木)              | ①ごはん<br>②さわらのばいにくソースあえ<br>③くきわかめのきんぴら<br>④こんさいじる<br>⑤ぎゅうにゅう                   |                   |   |   |     |    |                | ②さわら<br>③くきわかめ<br>④あつあげ<br>⑤ぎゅうにゅう                 | ②ばいにく<br>③ごぼう <u>こんにやく</u><br>③④にんじん<br>④だいこん れんこん<br>ほししいたけ ねぎ          | ①ごはん<br>②④でんぶん<br>③あぶら さとう<br>③ごま<br>④さといも   | 654<br>25.6 |
| 16日<br>(金)              | ①ごはん<br>②とりにくのてりやきソースかけ<br>③きりぼしだいこんとひじきのいために<br>④キャベツのみそしる<br>⑤ぎゅうにゅう        |                   |   |   |     |    |                | ②とりにく<br>③ひじき さつまあげ<br>④あつあげ みそ<br>⑤ぎゅうにゅう         | ②しょうが<br>③きりぼしだいこん<br>にんじん いんげん<br>④キャベツ たまねぎ ねぎ                         | ①ごはん<br>②あぶら でんぶん<br>②③さとう<br>③ごまあぶら   | 664<br>27.5 |

### ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです。

△うららのドレッシング・・・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油・梅干し・らっきょう・みりん

▲マヨネーズ・・・菜種油・コーン油・パーム油・酢・水あめ・大豆粉・塩・粉末状植物性たん白(大豆)・香料・酵母エキス・レモン果汁・こんにやく精粉 【大豆】

◆デミグラスソース・・・小麦粉・牛脂・トマトペースト・ワイン・砂糖・ポークエキス・香料・たん白加水分解物・ウスターソース・オニオンペースト・塩 【小麦・大豆・りんご・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン】

□ハニーマスタード・・・マスタード・水あめ・砂糖・はちみつ・酢・塩 【りんご】

■六条大麦のカレールウ・・・パーム油・べに花油・大麦粉・砂糖・カレー粉・でん粉・塩・酵母エキス・麦芽エキス・パイナップル果汁・マンゴー果汁・パパイヤ果汁・粉末トマト・粉末オニオン

◎トウバンジャン・・・唐辛子・塩・みそ 【大豆】

●たれ・・・しょうゆ・砂糖・カツオエキス・米発酵調味料・塩・酢 【さば】

| ひにち<br>ようび | こんだてめい  | アレルギー<br>(5品目・大豆) |   |   |     |    | ざいりょうのなまえとはたらき |  |  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)                               |   |
|------------|---|-------------------|---|---|-----|----|----------------|--|--|---|---|
|            |   | 小麦                | 卵 | 乳 | 落花生 | そば | 大豆             | あか   | みどり  |   | き   |
|            |   |                   |   |   |     |    |                | おもに痒みをつくるものとなる食品                                   | おもに痒みの調子を悪くするものとなる食品   |   | おもにエネルギーのもととなる食品                                  |
| 19日<br>(月) | ①コッペパン<br>②プリミンチフライソースかけ<br>③おまめのサラダ<br>④やさいスープ<br>⑤ぎゅうにゅう          |                   |   |   |     |    |                | ②ぶり<br>③だいず<br>④ウインナー<br>⑤ぎゅうにゅう                   | ④たまねぎ<br>⑤えだまめ キャベツ<br>きゅうり とうもろこし<br>④にんじん だいこん<br>パセリ      | ①パン<br>②バンこ でんぶん ぶたあぶら<br>③あぶら さとう<br>④じゃがいも                  | 658<br>25.3                                       |
| 20日<br>(火) | ①おぎはん<br>②ふくいげんきつこカレー<br>③キャベツとしめじのソテー<br>④かみかみごまチップ<br>⑤ぎゅうにゅう     |                   |   |   |     |    |                | ②ぶたにく うちまめ<br>あつあげ<br>③ベーコン<br>④にぼし こんぶ<br>⑤ぎゅうにゅう | ②たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>こしのルビービュール<br>③にんじん<br>③キャベツ もやし しめじ   | ①ごはん おぎ<br>②じゃがいも<br>ろくじょうおおおぎのカレールウ■<br>③あぶら<br>④さとう ごま      | 687<br>25.2                                       |
| 21日<br>(水) | ①ごはん<br>②さばのおやき<br>③にびたし<br>④のっぺいじる<br>⑤ぎゅうにゅう                      |                   |   |   |     |    |                | ②さば<br>③さつまあげ<br>④とりにく<br>⑤ぎゅうにゅう                  | ③もやし キャベツ<br>④にんじん<br>④だいこん ごぼう ねぎ                           | ①ごはん<br>②あぶら<br>④さといも でんぶん                                    | 611<br>26.1                                       |
| 22日<br>(木) | ①ごはん<br>②とりにくのらっきょうからめ<br>③きゅうりのちゅうかつげ<br>④さつまじる<br>⑤ぎゅうにゅう         |                   |   |   |     |    |                | ②とりにく<br>④ぶたにく とうふ みそ<br>⑤ぎゅうにゅう                   | ②らっきょう<br>③きゅうり<br>④たまねぎ<br>④しょうが にんじん<br>だいこん ねぎ            | ①ごはん<br>②でんぶん あぶら<br>③さとう<br>③ごま ごまあぶら<br>④さつまいも              | 670<br>28.8                                       |
| 23日<br>(金) | ☆せんたくきゅうしょく☆  |                   |   |   |     |    |                |  |  |   |   |
|            | ビビンバ<br>①ごはん<br>②にくいため<br>③ナムル<br>④トックのスープ<br>⑤メロンソーダゼリー<br>⑥ぎゅうにゅう |                   |   |   |     |    |                |  | ②ぶたにく<br>④ベーコン<br>⑤とうにゅう<br>⑥ぎゅうにゅう                          | ②しょうが にんにく<br>③もやし ほうれんそう<br>にんじん<br>④たけのこ チンゲンサイ<br>⑤メロンビュール | ①ごはん<br>②あぶら<br>③ごまあぶら ごま<br>④こめこ でんぶん<br>②③⑤さとう  |
| 26日<br>(月) | ①ごはん<br>②にくいため<br>③ナムル<br>④トックのスープ<br>⑤ももゼリー<br>⑥ぎゅうにゅう             |                   |   |   |     |    |                | ②ぶたにく<br>④ベーコン<br>⑥ぎゅうにゅう                          | ②しょうが にんにく<br>③もやし ほうれんそう<br>にんじん<br>④たけのこ チンゲンサイ<br>⑤ももかじゅう | ①ごはん<br>②あぶら<br>③ごまあぶら ごま<br>④こめこ でんぶん<br>③⑤さとう<br>⑤みずあめ      | 665<br>24.4                                       |
| 26日<br>(月) | ①コッペパン<br>②とりにくのハニーマスタードやき<br>③マッシュポテト<br>④ようふうスープ<br>⑤ぎゅうにゅう       |                   |   |   |     |    |                | ②とりにく<br>④ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう                          | ④たまねぎ にんじん<br>だいこん   | ①パン<br>②あぶら さとう<br>ハニーマスタード□<br>③じゃがいも                        | 615<br>25.7                                       |
| 27日<br>(火) | ☆ふるさときゅうしょく☆  |                   |   |   |     |    |                |  |  |   |   |
|            | ソースかつ丼<br>①ごはん<br>②チキンソースカツ<br>③あおなのしおこうじいため<br>④うちまめじる<br>⑤ぎゅうにゅう  |                   |   |   |     |    |                |  | ②とりにく だいずこ<br>④とうふ うちまめ みそ<br>⑤ぎゅうにゅう                        | ③こまつな キャベツ<br>③④にんじん<br>④だいこん ねぎ                              | ①ごはん<br>②バンこ でんぶん さとう<br>③あぶら<br>③しおこうじ<br>④じゃがいも |
| 28日<br>(水) | ①ごはん<br>②ぶたにくとやさいのみそいため<br>③うめドレッシングあえ<br>④とうふのすましじる<br>⑤ぎゅうにゅう     |                   |   |   |     |    |                | ②ぶたにく みそ<br>③わかめ<br>④かまぼこ とうふ<br>⑤ぎゅうにゅう           | ②にんじん<br>③きゅうり キャベツ<br>ばいにく<br>②④たまねぎ<br>④しめじ ねぎ             | ①ごはん<br>②③さとう あぶら   | 588<br>25.8                                       |
| 29日<br>(木) | ①ごはん<br>②あつやきたまご<br>③とりにくとだいこんのうまに<br>④キャベツのこんぶあえ<br>⑤ぎゅうにゅう        |                   |   |   |     |    |                | ②たまご<br>③とりにく<br>④こんぶ<br>⑤ぎゅうにゅう                   | ②りんごす<br>③しょうが だいこん<br>にんじん こんにやく<br>たけのこ えだまめ<br>④キャベツ きゅうり | ①ごはん<br>②でんぶん だいずあぶら<br>③④さとう<br>③あぶら<br>④ごまあぶら               | 602<br>25.3                                       |
| 30日<br>(金) | ①ごはん<br>②とびうおフライ<br>③こんぶにまめ<br>④いろどりやさいのすましじる<br>⑤ぎゅうにゅう            |                   |   |   |     |    |                | ②とびうお<br>③だいず こんぶ<br>⑤ぎゅうにゅう                       | ④たまねぎ にんじん<br>まいたけ みずな                                       | ①ごはん<br>②こむぎこ パンこ あぶら<br>③さとう<br>④ふ でんぶん                      | 619<br>24.8                                       |

■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。

■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。