




れいわ 5ねん 7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とになる食品
3日 (月)	①プラスコッペパン ②あげとりにくのレモンたれかけ ③ジャーマンポテト ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	○	○			○	②とりにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③パセリ ③④たまねぎ ④にんじん キャベツ セロリ	①パン ②でんぶん さとう ②③あぶら ③じゃがいも	661 28.3	
4日 (火)	☆はんげしょうこんだて☆ ①ごはん ②やきそば ③きりぼしときゅうりのごまずあえ ④こうやどうふのすきやきふうに ⑤ぎゅうにゅう						②ざば ④ぶたにく こおりどうふ ⑤ぎゅうにゅう	③きゅうり きりぼしだいこん ④こんにやく ねぎ たまねぎ にんじん	①ごはん ②④あぶら ③ごま ③④さとう ④ふ	678 28.7	
5日 (水)	☆たなばたせんたくきゅうしょく☆ ①ごはん ②ほしのボーグミンチカツ ③はくさいのにびたし ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう						②ぶたにく だいずたんぱく ③あぶらあげ ④かまぼこ ⑤かんでん ⑥ぎゅうにゅう	③はくさい もやし ③④にんじん ②④たまねぎ ④ねぎ ⑤レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	①ごはん ②パンこ こむぎこ あぶら こめこ とうもろこしでんぶん ②⑤さとう みずあめ ④そうめん	722 26.4	
5日 (水)	①ごはん ②スティックコロッケ ③はくさいのにびたし ④そうめんじる ⑤たなばたゼリー ⑥ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③あぶらあげ ④かまぼこ ⑤かんでん ⑥ぎゅうにゅう	③はくさい もやし ③④にんじん ②④たまねぎ ④ねぎ ⑤レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	①ごはん ②じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ こめこ とうもろこしでんぶん ④そうめん ⑤さとう みずあめ	714 24.0	
6日 (木)	☆はッピーきゅうしょく☆ ①ごはん ②マーボーどうふ ③ナムル ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく とうふ みそ ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく いら たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ ②③にんじん ③もやし ほうれんそう	①ごはん ②あぶら でんぶん ②③④さとう ③ごまあぶら	608 25.5	
7日 (金)	①ごはん ②あつやきたまご ③やさいのカレーソテー ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう						②たまご ③ウインナー ④ぶたにく あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ ③④にんじん たまねぎ ④ごぼう だいこん ねぎ こんにやく しょうが	①ごはん ②さとう でんぶん だいずあぶら ②③あぶら	650 25.1	
10日 (月)	☆スロベニアきゅうしょく☆ ①コッペパン ②チェバブチチ ③キャベツときゅうりのサラダ ④リチャット ⑤ぎゅうにゅう	○	○			○	②とりにく ぶたにく だいずたんぱく ④だいず ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②トマト ②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④にんじん セロリ	①パン ②パンこ でんぶん あぶら さとう ③フレンチドレッシング△ ④おおむぎ	605 23.3	
11日 (火)	①ゆかりごはん ②ぶたにくとこんにやくのきっぱりに ③やさいのごまあぶらいため ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ④とうふ あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	①しそ ②こんにやく しょうが にんにく ③キャベツ もやし にんじん ④たまねぎ しめじ	①ごはん ②さとう ③ごまあぶら	647 29.6	
12日 (水)	①ごはん ②とりにくのからあげ ③ひじきとれんこんのいために ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ③あぶらあげ ひじき ④かまぼこ ⑤ぎゅうにゅう	③れんこん <u>こんにやく</u> いんげん ③④にんじん ④たけのこ たまねぎ ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③あぶら ③さとう	650 29.6	
13日 (木)	①ごはん ②やきししゃも ③こまつなのおかかいため ④にくじゃが ⑤ぎゅうにゅう						②ししゃも ③かつおぶし ④ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな もやし ④にんじん たまねぎ <u>こんにやく</u> いんげん	①ごはん ②④あぶら ④じゃがいも さとう	653 26.6	
14日 (金)	①ごはん ②しいらのあまずからめ ③もやしとコーンのソテー ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	○				○	②しいら ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③もやし とうもろこし ③④にんじん ④だいこん たまねぎ はくさい パセリ	①ごはん ②さとう でんぶん ②③あぶら	610 25.5	

① ②
どちらかのこんだてをえらびます。

