





れいわ 5ねん 8・9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	牛乳	そば	あか おもに体をたくもつものになる食品	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のになる食品		
8月 28日 (月)	セルフウイナードック ①コッペパン ②ウイナーのケチャップソースかけ ③キャベツのソテー ④ポトフ ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ④とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ ④にんじん ④だいこん たまねぎ セロリ	①パン ②さとう でんぶん ③あぶら ④じゃがいも	633 24.6
29日 (火)	①えだまめいりわかめごはん ②かぼちゃひきにくフライ ③けんちんじる ④れいとうみかん ⑤ぎゅうにゅう						①わかめ ②ぶたにく ③とりにく とうふ ⑤ぎゅうにゅう	①えだまめ ②かぼちゃ たまねぎ ③にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ ④みかん	①ごはん ②あぶら ぶたあぶら パンこ でんぶん こむぎこ さとう ③ごまあぶら	617 22.2
30日 (水)	☆てつたっぷりきゅうしょく☆ ①ごはん ②やしやしやも ③えどっこに ④あおなのおかかいため ⑤ぎゅうにゅう						②ししゃも ③ぎゅうにゅう だいず こおりどうふ ④ちくわ かつおぶし ⑤ぎゅうにゅう	③れんこん こんにやく たけのこ たまねぎ ④にんじん ④キャベツ こまつな	①ごはん ②あぶら ③さとう ④ごまあぶら	623 27.1
31日 (木)	①ごはん ②なつやさいのカレーシチュー ③もやしとベーコンのソテー 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たまねぎ かぼちゃ なす えだまめ トマト しょうが にんにく ③にんじん もやし とうもろこし	①ごはん ②じゃがいも あぶら カレールウ	667 24.5
9月 1日 (金)	ぶたどん ①ごはん ②にくいため ③はりはりつけ ④わかめのずましじる ⑤ぶどうゼリー ⑥ぎゅうにゅう						②ぶたにく ④わかめ かまぼこ とうふ ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく たまねぎ ③きゅうり きりぼしだいこん ④にんじん しめじ ねぎ だいこん ⑤ぶどうかじゅう	①ごはん ②あぶら ③⑤さとう ③ごま ⑤みずあめ	644 27.3
4日 (月)	①コッペパン ②とりにくのトマトに ③やさいのソテー ④うちまめいりやさいスープ ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ④うちまめ ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン トマト にんにく ④たまねぎ ③もやし キャベツ ④にんじん	①パン ②さとう ②③あぶら ④じゃがいも	603 25.8
5日 (火)	①ごもくチャーハン ②にくしゅうまい ③はるさめスープ ④パイナップルとあんどうふ ⑤ぎゅうにゅう						①②ぶたにく ③ベーコン ④とうにゅう ⑤ぎゅうにゅう	①にんにく ねぎ ②③たまねぎ ①③にんじん ②しょうが ③チンゲンサイ ほししいたけ ④パイ (かん)	①ごはん おぎ ①②あぶら ②でんぶん こむぎこ パンこ みずあめ ②④さとう ③はるさめ ①③ごまあぶら	625 20.1
6日 (水)	①ごはん ②ぶたにくのキムチいため ③じゃがいもとはんぺんのにも ④ひやっこ (しょうがじょうゆ) ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく こんぶ ③さつまあげ ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ はくさい いら ねぎ にんにく ②③にんじん だいこん ③こんにやく いんげん ②④しょうが	①ごはん ②あぶら もちこ ②③さとう ③じゃがいも	663 29.1
7日 (木)	☆はッピーきゅうしょく☆ ①ごはん ②いわしのうめに ③ひじきとれんこんのいために ④こまつなのみそじる ⑤ぎゅうにゅう						②いわし ③ぶたにく ひじき ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③れんこん こんにやく ③④にんじん ④たまねぎ しめじ こまつな	①ごはん ②こめでんぶん ②③さとう ③あぶら	620 27.7
8日 (金)	①ごはん ②とりにくのからあげ ③キャベツのうめこんぶあえ ④そうめんじる ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ③こんぶ ④あぶらあげ かまぼこ ⑤ぎゅうにゅう	③きゅうり キャベツ ばいにく ④たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ	①ごはん ②でんぶん あぶら ③ごまあぶら さとう ④そうめん	691 25.8
11日 (月)	①コッペパン ②ぶたにくのアップルソースいため ③フライドポテト ④トマトいりやさいスープ ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく みそ ④ウイナー ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ②アップルソース□ ④にんじん だいこん キャベツ トマト セロリ	①パン ②③あぶら ③じゃがいも	632 27.0
12日 (火)	①ごはん ②あじのなんばんつけ ③くきわかめのきんぴら ④さつまいものみそじる ⑤ぎゅうにゅう						②あじ ③くきわかめ ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③ごぼう こんにやく ④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③あぶら さとう ③ごま ④さつまいも	661 24.9
13日 (水)	①ごはん ②ちくわのカレーマヨネーズやき ③だいこんのあつりに ④もやしのナムル ⑤ぎゅうにゅう						②ちくわ ③とりにく あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん だいこん こんにやく いんげん ④きゅうり もやし	①ごはん ②マヨネーズ▲ ②③あぶら ③④さとう ④ごま ごまあぶら	634 25.4
14日 (木)	①ごはん ②あつやきたまご ③なすいりマーボーどうふ ④はるさめのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう						②たまご ③ぶたにく とうふ みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③しょうが にんにく なす にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ④もやし とうもろこし	①ごはん ②だいずあぶら ②③あぶら でんぶん ③④ごまあぶら ②③④さとう ④はるさめ ごま	684 26.3
15日 (金)	☆ふるさときゅうしょく☆ ①ごはん ②さわらのあまみそかけ ③きりぼしだいこんとうちまめのにも ④おおむぎいりわふうスープ ⑤ぎゅうにゅう						②さわら みそ ③さつまあげ うちまめ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	③きりぼしだいこん ほししいたけ ③④にんじん ④だいこん ねぎ	①ごはん ②あぶら ②③さとう ③ごまあぶら ④おおむぎ	662 27.8

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
18日 (月)								けいろうのひ 			
19日 (火)	①ごはん ②とりにくとれんこんのもの ③ツナとひじきのつくだに ④ふのみそしる ⑤ぎゅうにゅう							②とりにく ③ひじき まぐろ ④とうふ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②れんこん こんにやく ④にんじん ④たまねぎ しめじ ねぎ	①ごはん ②③あぶら さとう ③ごま ④ふ	615 26.5
20日 (水)	①ごはん ②とりにくのてりやきソースかけ ③ほうれんそうのこうみえ ④こんさいじる ⑤ぎゅうにゅう							②とりにく ④あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③ほうれんそう もやし ④にんじん ④ほししいたけ だいこん ねぎ	①ごはん ②あぶら ④でんぶん ②③さとう ③ごま ごまあぶら ④じゃがいも	613 28.4
21日 (木)	☆こうしゅうアジアきょうぎたいかいPRきゅうしょく☆ ①ごはん ②あげきょうぎ ③ホイコウロウ ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう							②③ぶたにく ③みそ トウバンジャン■ ④わかめ とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③キャベツ しょうが にんにく ③たまねぎ にんじん ピーマン ④ほししいたけ もやし ねぎ	①ごはん ②ぶたあぶら こめこ ②③あぶら でんぶん さとう ③ごまあぶら	620 22.2
22日 (金)	①ごはん ②さばのみそに ③ごぼうのごまサラダ ④みずなのすましじる ⑤ぎゅうにゅう							②さば みそ ④かまぼこ とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③ごぼう きゅうり とうもろこし ④にんじん たまねぎ みずな まいたけ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ③ごま ごまあぶら	651 24.0
25日 (月)	①コッペパン ②ドライカレー ③やさいのスープに ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう							②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ にんじん ③だいこん キャベツ セロリ ④おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	①パン ②あぶら カレールウ さとう ③じゃがいも	674 24.2
26日 (火)	①むぎごはん ②ハヤシチュー ③コールスローサラダ 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にんにく たまねぎ トマトピューレ ②③にんじん ③キャベツ きゅうり とうもろこし	①ごはん むぎ ②あぶら じゃがいも ハヤシルウ ③コールスロートレッシング△ ④さとう	697 23.9
27日 (水)	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③あおなごまあぶらいため ④とうふのすましじる ⑤ぎゅうにゅう							②とりにく ④とうふ かまぼこ ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん しょうが ②③にんにく ③こまつな キャベツ ③④にんじん ④たまねぎ ほししいたけ ねぎ	①ごはん ②さとう ③ごまあぶら ④ふ	611 25.7
28日 (木)	①ごはん ②しいらのいそべあげ ③あげとやさいのもの ④きゅうりのちゅうかつげ ⑤ぎゅうにゅう							②しいら あおのり ③あつあげ ちくわ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん だいこん こんにやく ④きゅうり	①ごはん ②でんぶん ②③あぶら ③じゃがいも ③④さとう ④ごま ごまあぶら	659 25.7
29日 (金)	①ごはん ②ぶたにくとやさいのちゅうかいため ③ビーフンスープ ④にまめ ⑤ぎゅうにゅう							②ぶたにく ③ベーコン ④だいず ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん たまねぎ ②キャベツ ピーマン にんにく ③もやし ほししいたけ ねぎ	①ごはん ②あぶら でんぶん ごまあぶら ③ビーフン ④さとう	654 25.3

■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。



ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです。

□アップルソース・・・りんご・香料・酸味料

▲マヨネーズ・・・菜種油・コーン油・パーム油・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・こんにやく精粉 【大豆】

△コールスロートレッシング・・・油・酢・砂糖・水あめ・塩・果汁（レモン・パインアップル）・酵母エキスパウダー・オニオンエキス・香辛料

■トウバンジャン・・・唐辛子・塩・みそ 【大豆】