




れいわ 5ねん 10がつ こんだてだより



ふくいしほくぶがっこうきゅうしよくセンター

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) たんぱくしつ (g)
		小麦	卵	乳	落花生	大豆	あか おもに体をくするものになる食品	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とになる食品	
2日 (月)	①ココアあげパン ②ぶたにくとれんこんのいためもの ③やさしいたまごのスープ ④ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③ひよこまめ ③ベーコン きんときまめ だいず しろいんげんまめ ④ぎゅうにゅう	②れんこん こんにやく いんげん ②③にんじん ③えだまめ たまねぎ セロリ	①パン ココア ①②あぶら さとう ②ごま ③じゃがいも	626 23.3
3日 (火)	①ごはん ②あつやきたまご ③ぶたにくときとものにももの ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう						②たまご ③ぶたにく さつまあげ ⑤ぎゅうにゅう	③しょうが にんじん いんげん だいこん ④きゅうり なす	①ごはん ②でんぶん だいずあぶら ③あぶら ②③④さとう ③さといも ④ごま	658 27.6
☆てつたつぷりきゅうしよく☆										
4日 (水)	①ごはん ②ちくわのいそべあげ ③だいたのあまからに ④ちゅうあげのたきあわせ ⑤ぎゅうにゅう						②ちくわ あおりの ③だいた ④あつあげ ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	④こんにやく にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しょうが	①ごはん ②ごまご ②③④あぶら ③さとう ④でんぶん	767 31.3
5日 (木)	①むぎごはん ②カレーシチュー ③キャベツとピーマンのソテー ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん にんにく ④しょうが ③キャベツ とうもろこし ピーマン ④なたまめ しそのは れんこん だいこん なす きゅうり	①ごはん むぎ ②カレールウ じゃがいも ②③あぶら	679 22.0
6日 (金)	①ごはん ②とりにくのケチャップに ③おひたし ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ピーマン ③ほうれんそう もやし ③④にんじん ④ねぎ はくさい だいこん	①ごはん ②さとう あぶら ④さつまいも	666 26.7
9日 (月)	スポーツのひ									
☆はッピーきゅうしよく☆										
10日 (火)	①ごはん ②いわしのうめに ③こんぶのいために ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう						②いわし ③こんぶ あぶらあげ ④ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③④にんじん ③いんげん こんにやく ほししいたけ ④しょうが ねぎ はくさい だいこん	①ごはん ②こめてんぶん ②③さとう ③あぶら ごまあぶら ④さといも	615 26.7
☆あきランチ・せんたくきゅうしよく☆										
11日 (水)	ピビンパ ①ごはん ②にくいため ③ナムル ④ちゅうかスープ ⑤さつまポテト ⑥ぎゅうにゅう						②ぶたにく ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ③もやし ほうれんそう ③④にんじん ④たまねぎ たけのこ ねぎ	①ごはん ②あぶら ②③ごま ごまあぶら ②③⑤さとう ④はるさめ ⑤さつまいも みずあめ	643 22.9
	ピビンパ ①ごはん ②にくいため ③ナムル ④ちゅうかスープ ⑤わらびもち ⑥ぎゅうにゅう						②ぶたにく ⑤きなこ ⑥ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ③もやし ほうれんそう ③④にんじん ④たまねぎ たけのこ ねぎ	①ごはん ②あぶら ②③ごま ごまあぶら ②③⑤さとう ④はるさめ ⑤わらびこ でんぶん	633 22.7
12日 (木)	①ごはん ②ハートのミンチカツ ③マッシュポテト ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ④にんじん キャベツ セロリ	①ごはん ②ごまご パンこ こめこ あぶら ③じゃがいも	668 20.4
13日 (金) 17日 (火)	あきやすみ 									
18日 (水)	①わかめごはん ②やしししゃも ③にくじゃが ④もやしときゅうりのかおりあえ ⑤ぎゅうにゅう						①わかめ ②ししゃも ③ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ こんにやく いんげん ④きゅうり もやし	①ごはん ②あぶら ③じゃがいも ③④さとう ④ごま ごまあぶら	635 23.6
☆ふるさときゅうしよく☆										
19日 (木)	①ごはん ②しいらのかりんあげ ③こまつなのおかかいため ④こにしめ ⑤ぎゅうにゅう						②しいら ③かつおぶし ④あつあげ こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな もやし ③④にんじん ④だいこん こんにやく たけのこ いんげん	①ごはん ②でんぶん ごま くらぎとう ②③あぶら ②④さとう ④さといも	661 29.8
20日 (金)	①ごはん ②とりにくのさつぱりに ③ごもくきんびら ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ③さつまあげ ④あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく ③いんげん ごぼう こんにやく ③④にんじん ④だいこん しめじ ねぎ	①ごはん ②③さとう ③ごま あぶら	608 29.3

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	落花生	そば	あか	みどり	き	
							おもに糖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	
23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ジュリアンスープ ④ミニトマト ⑤ぎゅうにゅう	○	○				②ぶたにく みそ ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②アップルソース△ ③たまねぎ ③にんじん だいこん キャベツ パセリ ④ミニトマト	①パン ②あぶら	565 25.9
24日 (火)	①さつまいもいりなめし ②とりにくのマーマレードソース ③もやしとにらのいためもの ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ④わかめ みそ とうふ ⑤ぎゅうにゅう	①だいこんぼ ひろしまな ②いよかん なつみかん ゆずかじゅう ③もやし なら ④にんじん ④しめじ たまねぎ ねぎ	①ごはん さつまいも ①②③あぶら ①②さとう ②てんぷん みずあめ	718 28.0
25日 (水)	①ごはん ②コーンしゅうまい ③マーボーどうふ ④もやしのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう	○				○	②さかなすりみ ②③とうふ ③ぶたにく みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ②③たまねぎ ③しょうが にんにく なら ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ④もやし きゅうり	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ こむぎこ みずあめ ②③てんぷん ④あぶら ②③④さとう ④ごま ごまあぶら	646 24.5
26日 (木)	にしよくどん ①ごはん ②ツナいりに ③いりたまご ④さわにわん ⑤ぎゅうにゅう					○	②まぐろ ③たまご ④ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	②えだめめ しょうが ④にんじん ほししいたけ たけのこ ごぼう みずな	①ごはん ②③あぶら さとう ③だいやあぶら てんぷん	643 28.0
27日 (金)	①ごはん ②とりにくのからあげ ③うちまめいりひじきのいために ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう					○	②とりにく ③ぶたにく ひじき うちまめ さつまあげ ④とうふ あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん こんにゃく ③④にんじん ④だいこん ごぼう ねぎ	①ごはん ②てんぷん ②③あぶら ③さとう	705 29.3
30日 (月)	①コッペパン ②ハンバーグのケチャップソース ③かぶとじゃこのいためもの ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	○	○			○	②とりにく ぶたにく ③ちりめんじゃこ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②④たまねぎ ③こまつな かぶ レモンかじゅう ④もやし にんじん とうもろこし	①パン ②ぶたあぶら てんぷん さとう じゃがいも あぶら だいやあぶら ③ごまあぶら	614 25.3
31日 (火)	①ごはん ②はっぽうさい ③れんこんサラダ ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	○				○	②ぶたにく いか ④しらすぼし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが ②③にんじん ③れんこん とうもろこし	①ごはん ②あぶら てんぷん ③ごまクリーミードレッシング▲ ④みずあめ さとう	627 25.9

■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。

△アップルソース・・・りんご・香料・酸味料

▲ごまクリーミードレッシング・・・食用植物油（ごま・大豆）・砂糖・しょうゆ・醸造酢・ごま・デキストリン・食塩・加エデンプン・酵母エキス・増粘多糖類・香辛料 【ごま・大豆】