






# れいわ 5ねん 11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 おもに体をつくるものになる食品	みどり おもに体の調子を整えるものになる食品	
1日 (水)	①ごはん ②にくじゃが ③になます ④なっとう (たれ■) ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③あぶらあげ ④なっとう ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ <u>こんにやく</u> いんげん ②③にんじん ③だいこん	①ごはん ②じゃがいも あぶら ②③さとう ③ごまあぶら	666 25.8
☆てつたっぶりきゅうしょく☆										
2日 (木) 	①ごはん ②とりにくとだいこんのうまに ③だいずとにぼしのあげに ④ほうれんそうのこうみあえ ⑤ぎゅうにゅう		○				②とりにく さつまあげ ③にぼし だいず ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが だいこん <u>こんにやく</u> えだまめ ②④にんじん ④ほうれんそう キャベツ	①ごはん ②③あぶら ②③④さとう ③でんぶん ④ごま ごまあぶら	662 26.5
3日 (金)	ぶんかのひ									
6日 (月)	チキンソースカツサンドパン ①コッペパン ②チキンカツソースかけ ③キャベツソテー ④ポトフ ⑤ぎゅうにゅう		○	○		○	②とりにく だいずこ ④ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ ③④にんじん ④だいこん たまねぎ	①パン ②パンこ でんぶん ②③あぶら ④じゃがいも	641 26.0
7日 (火)	①ごはん ②ちくわのカレーマヨネーズやき ③ぶたにくとさといものみそに ④はりはりつけ ⑤ぎゅうにゅう		○			○	②ちくわ ③ぶたにく あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③しょうが にんじん いんげん たけのこ <u>こんにやく</u> ④きゅうり きりぼしだいこん	①ごはん ②マヨネーズ▲ ②③あぶら ③さといも ③④さとう ④ごま	662 25.2
8日 (水)	①ごはん ②とりにくのおろしソースかけ ③くきわかめのきんぴら ④ごのみそしる ⑤ぎゅうにゅう					○	②とりにく ③くきわかめ ④とうふ みそ だいずこ ⑤ぎゅうにゅう	②だいこん ③にんじん ごぼう <u>こんにやく</u> ④たまねぎ ねぎ ほししいたけ	①ごはん ②③あぶら さとう ④じゃがいも	640 31.3
☆はッピーきゅうしょく・いしづかさげんまるごときゅうしょく☆										
9日 (木) 	①ごはん ②ししゃもフライ ③だいこんのそぼろに ④こまつなのごまあえ ⑤ぎゅうにゅう		○				②ししゃも ③とりにく あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③しょうが <u>こんにやく</u> だいこん だいこんば ③④にんじん ④こまつな もやし	①ごはん ②パンこ こむぎこ ②③あぶら ③でんぶん ③④さとう ④ごま	627 22.4
10日 (金)	①ごはん ②ぶたにくとあげのみそいため ③ほうれんそうのナムル ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう					○	②ぶたにく あぶらあげ みそ ④ベーコン わかめ とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②たけのこ キャベツ にんにく ③ほうれんそう もやし にんじん ④はくさい とうもろこし ねぎ	①ごはん ②あぶら でんぶん ②③さとう ③ごま ごまあぶら	621 24.9
13日 (月)	①コッペパン ②フランクフルトチャップソースかけ ③かぶのスープ 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	③かぶ かぶのは にんじん はくさい たまねぎ ④おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	①パン ②さとう でんぶん あぶら	629 23.4
14日 (火)	①ごはん ②あつあげのカレーに ③ベーコンとキャベツのいためもの ④かみかみにぼし ⑤ぎゅうにゅう					○	②ぶたにく あつあげ ③ベーコン ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが たまねぎ グリーンピース ②③にんじん ③キャベツ もやし にんにく	①ごはん ②じゃがいも ろくじょうおおむぎのカレールウ口 ②③あぶら	676 26.4
15日 (水)	①ごはん ②やきそば ③ひじきとれんこんのいために ④カーボロネロのみそしる ⑤ぎゅうにゅう					○	②さば ③ぶたにく ひじき ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③れんこん <u>こんにやく</u> ③④にんじん ④たまねぎ カーボロネロ	①ごはん ②③あぶら ③さとう	646 27.5
16日 (木)	①ごはん ②はくさいのおこうじなべ ③ごぼうごまサラダ ④だいがくいも ⑤ぎゅうにゅう					○	②とりにく とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん だいこん はくさい <u>こんにやく</u> ねぎ ③ごぼう きゅうり とうもろこし	①ごはん ②しおこうじ ③ごまあぶら ごま ③④さとう ④さつまいも あぶら みずあめ	679 21.5
17日 (金)	①ごはん ②しいらのなんばんづけ ③とうふのすましじる ④にまめ ⑤ぎゅうにゅう					○	②しいら ③とうふ ④だいず ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③にんじん だいこん まいたけ みずな	①ごはん ②でんぶん あぶら ③ふ ②④さとう	626 29.8

※不使用のマヨネーズです。

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	あか おもに体をつくるものになる食品	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のになる食品	
20～27日は「がっこうきゅうしょくしゅうかん」～じばさんぶつをいろいろつけたこんだてになっています～										
20日 (月)	①コッペパン ②とりにくのハニーマスタード焼き ③だいのんのサラダ ④こしのルビーとまめのミネストローネ ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ④ウイナー はつがだいず ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん きゅうり とうもろこし ④キャベツ たまねぎ にんじん セロリ こしのルビー	①パン ②③あぶら さとう ②ハニーマスタード△	592 28.9
21日 (火)	①ごはん ②さわらのあまみそかけ ③キャベツのうめこんぶあえ ④もちいりすましじる ⑤ぎゅうにゅう						②さわら みそ ③こんぶ ④とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ きゅうり ばいにく ④にんじん だいこん はくさい まいたけ みずな	①ごはん ②あぶら さとう ③ごまあぶら ④もち	633 26.2
☆じばさんわしょくきゅうしょく☆										
22日 (水)	①ごはん ②ぶたにくのうめしゆに ③うちまめとだいごんのいために ④いなかじる ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ ④みそ とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②こんにやく しょうが にんにく うめピューレ ③だいこん ③④にんじん ④はくさい かぶ かぶのは	①ごはん ②あぶら でんぶん ②③さとう ③ごまあぶら ④さといも	653 25.6
23日 (木)	きんろうかんしゃのひ									
☆ふくいいいネ!きゅうしょく☆										
24日 (金)	①あげごはん ②あつやきたまご ③はくさいのにびたし ④のっぺいじる ⑤きなこクリームだいふく ⑥ぎゅうにゅう						①あつあげ ②たまご だいずこ ③さつまあげ ⑤きなこ ⑥ぎゅうにゅう	③はくさい ③④にんじん ④だいこん ごぼう ねぎ	①ごはん ②あぶら だいずあぶら ①②⑤さとう ②とうもろこしでんぶん ④さといも ②④⑤でんぶん ⑤ホイップクリーム もちこ ぱくがとう くろみつ	667 24.7
27日 (月)	①けんさんこむぎコッペパン ②とりにくのマリネ ③こめこのクリームスープ ④みかん ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ③チーズ ③⑤ぎゅうにゅう	②パセリ レモンかじゅう ②③たまねぎ にんじん ③ほうれんそう ④みかん	①パン ②でんぶん あぶら さとう ③さといも バター こめこ なまクリーム	723 28.1
28日 (火)	①ごはん ②かますミンチフライソースかけ ③こまつなのにびたし ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう						②かます アンチョビ ③あぶらあげ ④ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③こまつな キャベツ もやし ④しょうが にんじん ほししいたけ だいこん こんにやく ねぎ	①ごはん ②パンこ あぶら さとう ぶたあぶら でんぶん ④さつまいも	662 25.3
29日 (水)	①ごはん ②にくしゅうまい ③マーボーとうふ ④うららのドレッシングあえ ⑤ぎゅうにゅう						②③ぶたにく ③とうふ みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③しょうが たまねぎ ③にんじん ねぎ にんにく ④だいこん きゅうり	①ごはん ②こむぎこ みずあめ ②こめこ パンこ ②③でんぶん さとう ③あぶら ごまあぶら ④うららのドレッシング●	674 27.1
30日 (木)	①ごはん ②にくだんごのあまずあん ③ちゃんこふうに ④ツナとひじきのつくだに ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ②③とりにく ③とうふ あぶらあげ ④ひじき まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③にんじん ごぼう だいこん はくさい	①ごはん ②ぶたあぶら パンこ でんぶん ②④さとう ③さといも ④ごま あぶら	713 29.0

■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。

●うららのドレッシング・・・しょうゆ・砂糖・穀物酢・ごま油・梅干し・らっきょう酢漬け 【ごま】

▲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・こんにやく精粉 【大豆】

■たれ・・・しょうゆ・砂糖・かつおエキス・ぶどう糖果糖液糖・米発酵調味料・塩・酢 【さば】

△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

