



# れいわ 5ねん 12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<br>ようび     | こんだてめい<br>   | 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>たんぱくしつ<br>(g) |
|----------------|--|-------------------|---|-----|----|----|---|---|---|----------------------------------|
|                |  | 小麦                | 卵 | 豚花生 | そば | 大豆 | あか<br><small>おもに体をつくるものになる食品</small>        | みどり<br><small>おもに体の調子を整えるものになる食品</small>                                    | き<br><small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>  |                                  |
| ☆はッピーきゅうしよく☆   |  |                   |   |     |    |    |   |   |   |                                  |
| 1日<br>(金)      | ①ごはん<br>②いわしのかつおに<br>③はくさいのごまずあえ<br>④みそしる<br>⑤みかん<br>⑥ぎゅうにゅう                   |                   |   |     |    |    | ②いわし<br>④あつあげ みそ<br>⑥ぎゅうにゅう                 | ③きゅうり はくさい<br>④たまねぎ にんじん<br>ねぎ<br>⑤みかん                                      | ①ごはん<br>②でんぶん<br>③さとう<br>④じゃがいも   | 643<br>24.4                      |
| 4日<br>(月)      | ウインナードッグ<br>①コッペパン<br>②ウインナー<br>③やさしいため<br>④とりにくとだいのスープに<br>⑤ぎゅうにゅう            |                   | ○ | ○   | ○  |    | ②ぶたにく<br>④とりにく<br>⑤ぎゅうにゅう                   | ③キャベツ<br>④にんじん<br>④だいこん はくさい<br>たまねぎ  | ①パン<br>②でんぶん<br>②③④あぶら<br>②③さとう   | 615<br>25.9                      |
| 5日<br>(火)      | ①ごはん<br>②ハヤシチュー<br>③おまめのサラダ<br>④かぶとじゃこのいためもの<br>⑤ぎゅうにゅう                        |                   | ○ |     | ○  |    | ②ぎゅうにく<br>③だいず<br>④ちりめんじゃこ<br>⑤ぎゅうにゅう       | ②にんにく たまねぎ しめじ<br>トマトビュレ ②④にんじん<br>③とうもろこし きゅうり<br>えだまめ キャベツ<br>④かぶ レモンかじゅう | ①ごはん<br>②ハヤシルウ<br>③あぶら<br>③さとう<br>④ごまあぶら  | 678<br>26.4                      |
| 6日<br>(水)      | ①ごはん<br>②なっとう (たれ◎)<br>③にくじゃが<br>④にびたし<br>⑤ぎゅうにゅう                              |                   |   |     | ○  | ○  | ②なっとう<br>③ぶたにく<br>④さつまあげ<br>⑤ぎゅうにゅう         | ③にんじん たまねぎ<br>いんげん こんにやく<br>④はくさい みずな                                       | ①ごはん<br>③じゃがいも あぶら<br>さとう   | 647<br>26.0                      |
| 7日<br>(木)      | ①ごはん<br>②ちくわのいそべあげ<br>③やさいのごまあぶらいため<br>④ぶたじる<br>⑤ぎゅうにゅう                        |                   | ○ |     | ○  | ○  | ②ちくわ あおのり<br>④ぶたにく<br>あつあげ みそ<br>⑤ぎゅうにゅう    | ③キャベツ たまねぎ<br>③④にんじん<br>④しょうが はくさい<br>ねぎ                                    | ①ごはん<br>②こぎこ あぶら<br>③ごまあぶら<br>④さといも   | 650<br>26.5                      |
| ☆てつたっぷりきゅうしよく☆ |  |                   |   |     |    |    |   |   |   |                                  |
| 8日<br>(金)      | ①ごはん<br>②だいずとにぼしのあげに<br>③おでん<br>④あおなのいためもの<br>⑤ぎゅうにゅう                          |                   | ○ |     | ○  | ○  | ②だいず にぼし<br>③あげボール<br>あつあげ こんぶ<br>⑤ぎゅうにゅう   | ③こんにやく だいこん<br>③④にんじん<br>④こまつな もやし  | ①ごはん<br>②でんぶん さとう<br>②④あぶら<br>③さといも   | 618<br>23.4                      |
| 11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ボイルやさい<br>④1じよくマヨネーズ▲<br>⑤とうにゅうポタージュ<br>⑥ぎゅうにゅう |                   | ○ | ○   | ○  | ○  | ②まぐろ<br>⑤とりにく とうにゅう<br>とうにゅうクリーム<br>⑥ぎゅうにゅう | ③キャベツ<br>③⑤にんじん<br>⑤たまねぎ<br>とうもろこし  | ①パン<br>②⑤あぶら<br>④マヨネーズ▲<br>⑤こめこ じゃがいも   | 674<br>26.9                      |
| ☆ドリームランチ☆      |  |                   |   |     |    |    |   |   |   |                                  |
| 12日<br>(火)     | ①コーンピラフ<br>②ハンバーグのケチャップソース<br>③やさいのソテー<br>④ようふうスープ<br>⑤ケーキ<br>⑥ぎゅうにゅう          |                   | ○ | ○   | ○  | ○  | ②ぶたにく<br>②④とりにく<br>⑤たまご<br>⑥ぎゅうにゅう          | ①とうもろこし ①④にんじん<br>①②④たまねぎ ④パセリ<br>③キャベツ ビーマン もやし                            | ①ごはん むぎ<br>①②③⑤あぶら ②だいずあぶら<br>ぶたあぶら でんぶん<br>②④じゃがいも ②⑤さとう<br>⑤クリーム こぎこ<br>みずあめ ふんとう | 760<br>24.7                      |
| 13日<br>(水)     | ①ごはん<br>②さわらのゆずしょうゆかけ<br>③きりぼしだいこんとひじきのいために<br>④はくさいのみそしる<br>⑤ぎゅうにゅう           |                   |   |     | ○  | ○  | ②さわら<br>③ひじき あぶらあげ<br>④みそ<br>⑤ぎゅうにゅう        | ②ゆずかじゅう<br>③きりぼしだいこん いんげん<br>③④にんじん<br>④はくさい ほししいたけ<br>ねぎ                   | ①ごはん<br>②でんぶん<br>②③さとう あぶら<br>④さといも   | 602<br>25.1                      |
| 14日<br>(木)     | ①ごはん<br>②あつやきたまご<br>③とうふのちゅうかに<br>④こんぶつくだに<br>⑤みかん<br>⑥ぎゅうにゅう                  |                   | ○ |     | ○  | ○  | ②たまご<br>③とうふ ぶたにく<br>④こんぶ<br>⑥ぎゅうにゅう        | ③たまねぎ はくさい<br>たけのこ にんじん<br>えだまめ<br>⑤みかん                                     | ①ごはん<br>②だいずあぶら<br>②③でんぶん あぶら<br>②③④さとう<br>④みずあめ                                    | 684<br>27.1                      |
| 15日<br>(金)     | ①ごはん<br>②ぶたにくのしょうがいため<br>③きやろふくサラダ<br>④わかめスープ<br>⑤ぎゅうにゅう                       |                   |   |     | ○  | ○  | ②ぶたにく<br>④とうふ わかめ<br>⑤ぎゅうにゅう                | ②たまねぎ ビーマン しょうが<br>③キャベツ きゅうり<br>きやろふく<br>④にんじん たけのこ<br>ほししいたけ ねぎ           | ①ごはん<br>②あぶら<br>③あおじそドレッシング△  | 581<br>25.1                      |

※不使用のマヨネーズです。

小麦・卵・乳アレルギーの人には、  
ケーキの代替があります。

| ひにち<br>ようび   | こんだてめい<br> | 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) |
|--|---|-------------------|---|-----|----|----|--|---|--|----------------------------------|
|  |   | 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                       |   |  |                                  |
| 18日<br>(月)   | ①スイートコッペパン<br>②とりにくのてりやきソース<br>③もやしとエリンギのソテー<br>④このやさいスープ<br>⑤ぎゅうにゅう                        | ○                 | ○ |     |    |    | ②とりにく<br>③ベーコン<br>④だいずこ<br>⑤ぎゅうにゅう       | ②しょうが<br>③もやし エリンギ<br>③④にんじん<br>④だいこん れんこん<br>たまねぎ          | ①パン<br>②さとう でんぶん<br>②③あぶら                  | 658<br>27.3                      |
| ☆ふるさときゅうしょく☆   |   |                   |   |     |    |    |  |   |  |                                  |
| 19日<br>(火)<br> | ①ごはん<br>②さごしのコロコロあげ<br>③だいこんのサラダ<br>④ふくいのみぐみじる<br>⑤ぎゅうにゅう                                   |                   |   |     |    |    | ②さごし<br>④うちまめ あぶらあげ<br>みそ<br>⑤ぎゅうにゅう     | ③だいこん きゅうり<br>③④にんじん<br>④はくさい まいたけ<br>ねぎ                    | ①ごはん<br>②でんぶん あぶら<br>さとう<br>③やさしいばいドレッシング● | 639<br>28.9                      |
| 20日<br>(水)   | ①むぎごはん<br>②カレーシチュー<br>③やさいソテー<br>④パイ<br>⑤ぎゅうにゅう   | ○                 |   |     |    | ○  | ②ぶたにく<br>③ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう                | ②たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>②③にんじん<br>③もやし こまつな<br>④パイ (かん)       | ①ごはん むぎ<br>②じゃがいも カレールウ<br>②③あぶら           | 719<br>22.2                      |
| ☆とうじきゅうしょく☆  |   |                   |   |     |    |    |  |   |  |                                  |
| 21日<br>(木)   | ①ごはん<br>②とりにくのからあげ<br>③とうじなんきん<br>④けんちんじる<br>⑤ぎゅうにゅう  |                   |   |     |    |    | ②とりにく<br>③あずき<br>④とうふ<br>⑤ぎゅうにゅう         | ③かぼちゃ<br>④だいこん にんじん<br>こんにゃく ごぼう<br>ねぎ                      | ①ごはん<br>②でんぶん あぶら<br>③さとう<br>④ごまあぶら        | 728<br>27.5                      |
| 22日<br>(金)   | ①ごはん<br>②にくだんご<br>③キャベツとコーンのソテー<br>④だいこんのみそしる<br>⑤ミルメーク<br>⑥ぎゅうにゅう                          |                   |   |     |    | ○  | ②④とりにく<br>③ベーコン<br>④みそ<br>とうふ<br>⑥ぎゅうにゅう | ②たまねぎ にんにく しょうが<br>トマトペースト<br>③キャベツ とうもろこし<br>④だいこん はくさい ねぎ | ①ごはん<br>②ぶたあぶら さとう でんぶん<br>②③あぶら<br>⑤ミルメーク | 642<br>23.8                      |

■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。

▲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・こんにゃく精粉 【大豆】

△青じそドレッシング・・・水あめ・砂糖・しょうゆ・醸造酢・たん白加水分解物・発酵調味料・酵母エキスパウダー・レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ 【大豆】

◎納豆のたれ・・・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】

●野菜いっぱいドレッシング・・・油・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・野菜(たまねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜)・醸造酢・発酵調味料・食塩・オニオンフレーク・食物繊維・たん白加水分解物・酵母エキスパウダー・りんご 【りんご】