



# れいわ 6ねん 1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	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のになる食品	
9日 (火)	①ごはん ②マーボーだいこん ③はるまき ④もやしちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう						②みそ ③ぶたにく ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが だいこん ねぎ ③たけのこ にんにく にんじん たまねぎ ③キャベツ たら ほしいたけ ④もやし きゅうり	①ごはん ②③あぶら でんぶん ③④ごまあぶら ②③④さとう ③はるさめ こむぎこ ④ごま	665 21.6
10日 (水)	☆てつたつぷりきゅうしよく☆ ①ごはん ②ハンバーグのてりやきソースかけ ③こまつなカレーソー ④はつがだいのスープ ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく とり ④はつがだいの ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②④たまねぎ にんにく ③こまつな キャベツ ③④にんじん ④パセリ	①ごはん ②さとう でんぶん ぎゅうし だいずあぶら ②③あぶら ④じゃがいも	651 23.2
11日 (木)	☆しょうがつきゅうしよく☆ ①ごはん ②にしんに ③いりだいずなます ④もちいりみそしる ⑤ぎゅうにゅう						②にしん ③だいず ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③だいこん ③④にんじん ④かぶ はくさい ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ④もち	643 22.3
12日 (金)	①ごはん ②やさいメンチカツ ③とうにゅうなべ ④ごぼうサラダ ⑤ぎゅうにゅう						②とりにく ②③ぶたにく ③とうにゅう あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ えだまめ キャベツ しょうが ②③にんじん ③だいこん はくさい しめじ ねぎ ④ごぼう きゅうり ④④とうもろこし	①ごはん ②パンこ でんぶん あぶら さとう こめこ だいずあぶら ④マヨネーズ▲ ごま	721 25.8
15日 (月)	☆ふくいし・キューピーのれんけいちゃんちしょうすいしんじぎょうのこんだて☆ ①ゴッペパン ②フランクフルトのケチャップソースかけ ③きやろふくとひよこまめのラベ ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③ひよこまめ ④とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③きやろふく だいこん ④たまねぎ キャベツ パセリ	①パン ②さとう でんぶん ③レモンドレッシング◆	617 25.9
16日 (火)	①たきこみごはん ②いわしいりあげぎょうぎ ③こんぶにまめ ④だいこんのみそしる ⑤ぎゅうにゅう						①とりにく ②ぶたにく いわし ③だいず こんぶ ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	①たけのこ にんじん ②キャベツ しょうが にんにく ②④たまねぎ ④だいこん ねぎ	①ごはん ①②あぶら ②でんぶん ごまあぶら こめこ ①②③さとう	672 27.7
17日 (水)	①ごはん ②にくしゅうまい ③じゃがいものきんぴら ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう						②④ぶたにく ③さつまあげ ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが ③ごぼう いんげん こんにゃく ③④にんじん ④もやし チンゲンサイ	①ごはん ②みずあめ ②パンこ でんぶん こむぎこ ②③さとう ③じゃがいも ごまあぶら ごま ④はるさめ	607 21.6
18日 (木)	①ごはん ②やさいのかきあげ ③おでん ④ソナとひじきのつくだに ⑤ぎゅうにゅう						③あげボール あつあげ こんぶ ④ひじき まぐろ ⑤ぎゅうにゅう	②こまつな たまねぎ ②③にんじん ③こんにゃく だいこん	①ごはん ②さつまいも こむぎこ ②④あぶら ③さといも ④ごま さとう	710 23.5
19日 (金)	☆ふるさときゅうしよく☆ ①ごはん ②さわらのしおやき ③うちまめときりぼしだいこんのいために ④のっぺいじる ⑤みずようかん ⑥ぎゅうにゅう						②さわら ③うちまめ ④とうふ とり ⑤あずき かんてん ⑥ぎゅうにゅう	③きりぼしだいこん ほしいたけ ③④にんじん ④だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	①ごはん ②あぶら ③ごまあぶら ④さといも でんぶん ③⑤さとう	683 28.0

## ドレッシング等の成分

[ ]はアレルギーです。


▲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】

◆レモンドレッシング・・・醸造酢・食用植物油脂・たまねぎ酢漬・食塩・ぶどう糖果糖液糖・チキンエキスパウダー・  
ガーリックペースト・レモン果汁・グレープフルーツ果汁・香辛料 【乳・小麦・大豆・りんご】

△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】

■トウバンジャン・・・唐辛子・塩・みそ 【大豆】

◎今月の主な平均栄養価 熱量 663 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.6g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 2.3g

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	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	
22日 (月)	①コッペパン ②とりにくのマーマレードソースかけ ③あおのりポテト ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	○	○			○	②とりにく ③あおのり ④ウインナー ⑤ぎゅうにゅう	②いよかん なつみかん ゆずかじゅう ④にんじん だいこん たまねぎ はくさい パセリ	①パン ②あぶら でんぶん さとう みずあめ ③じゃがいも	659 27.9
23日 (火)	①ごはん ②さけのあげびたし ③ひじきとれんこんのいために ④はくさいのみそしる ⑤ぎゅうにゅう						②さけ ③ぶたにく ひじき ④あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③れんこん <u>こんにやく</u> ④にんじん ④はくさい だいこん ねぎ	①ごはん ②でんぶん ③あぶら さとう	655 30.5
24日 (水)	①むぎごはん ②カレーンチュー ③わかめサラダ ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう	○				○	②ぶたにく ③わかめ ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり とうもろこし	①ごはん おぎ ②じゃがいも カールウ あぶら ③やさしいっぱいドレッシング△ ④さとう	658 23.1
<b>☆てんじんこうきゅうしょく☆</b>										
25日 (木)	①ごはん ②かれいのからあげ ③はくさいのにびたし ④ピリからぶたじる ⑤ぎゅうにゅう						②かれい ③あぶらあげ ④ぶたにく みそ トウバンジャン■ ⑤ぎゅうにゅう	③はくさい もやし ③④にんじん ④しょうが ごぼう ねぎ だいこん <u>こんにやく</u>	①ごはん ②でんぶん あぶら ④じゃがいも	625 27.4
26日 (金)	①ごはん ②とりにくとだいのトマトに ③ほうれんそうのクリームスープ ④いよかん ⑤ぎゅうにゅう					○	②とりにく だいず ③チーズ ⑤ぎゅうにゅう	②トマト にんにく ③たまねぎ にんじん ほうれんそう ④いよかん	①ごはん ②オリーブオイル さとう ③じゃがいも パター なまクリーム こめこ	647 26.6
<b>☆ふくいし・キューピーのれんけいちさんちしょうすいしんじぎょうのこんだて☆</b>										
29日 (月)	①うずまきパン ②オムレツ ③キャベツのソテー ④カーボネロいりミネストローネ ⑤ぎゅうにゅう	○	○			○	②たまご ④ベーコン きんときまめ しろいんげんまめ だいず ⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ しめじ とうもろこし ③④にんじん ④カーボネロ たまねぎ トマト	①パン ②だいずあぶら でんぶん ②③④あぶら ④じゃがいも	698 24.7
<b>☆ふくいし・キューピーのれんけいちさんちしょうすいしんじぎょうのこんだて☆</b>										
30日 (火)	①ごはん ②さばのみぞれに ③だいこんとみずなのわふうサラダ ④さつまいものさつまじる ⑤ぎゅうにゅう						②さば ④とりにく みそ しろいんげんまめ ⑤ぎゅうにゅう	②③だいこん ③みずな とうもろこし ④にんじん ごぼう ねぎ	①ごはん ②さとう でんぶん ③やさしいっぱいドレッシング△ ④さつまいも	690 25.5
<b>☆はッピーきゅうしょく☆</b>										
31日 (水)	①ごはん ②とうふのちゅうかに ③やきはんべんのはれかけ ④ごまこんぶ ⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう	○				○	②とうふ ぶたにく ③さつまあげ ④こんぶ ⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	①ごはん ②③あぶら でんぶん ③④さとう ④ごま みずあめ	664 27.7

乳アレルギーの人には、ヨーグルトの代替でゼリーがつけます。

■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」由来のアレルギー（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。