



# れいわ 6ねん 2がっ 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 | 乳 | 落花生 | そば | 大豆   | あか  | みどり   |                                  |
| ☆てつたつぷりきゅうしよく・せつぶんきゅうしよく☆ |  |                   |   |   |     |    |  |   |   |                                  |
| 1日<br>(木)                 | ①ごはん<br>②いわしのばいにくに<br>③おかかいため<br>④とうふのすましじる<br>⑤せつぶんまめ<br>⑥ぎゅうにゅう          |                   |   |   |     |    | ②いわし<br>③かつおぶし<br>④とうふ<br>⑤だいず<br>⑥ぎゅうにゅう        | ②ばいにく<br>③こまつな キャベツ<br>③④にんじん<br>④たまねぎ ねぎ                               | ①ごはん<br>②さとう でんぶん<br>③ごまあぶら                               | 631<br>30.1                      |
| 2日<br>(金)                 | ①ごはん<br>②あじのしおやき<br>③じゃがいもカレーきんぴら<br>④ぶたじる<br>⑤ぎゅうにゅう                      |                   |   |   |     | ○  | ②あじ<br>③さつまあげ<br>④ぶたにく みそ<br>⑤ぎゅうにゅう             | ③ごぼう<br>こんにやく いんげん<br>③④にんじん<br>④しょうが はくさい ねぎ<br>だいこん                   | ①ごはん<br>②③あぶら<br>③じゃがいも さとう ごま                            | 603<br>27.4                      |
| 5日<br>(月)                 | ①おおむぎココアあげパン★<br>②ミートボール<br>③ジュリアンスープ<br>④ぎゅうにゅう                           | ○                 | ○ |   |     | ○  | ①だっしふんにゅう<br>②ぶたにく とりにく<br>③ベーコン<br>④ぎゅうにゅう      | ②③たまねぎ<br>③だいこん<br>にんじん しめじ パセリ   | ①パン あぶら<br>ココア みずあめ おちらし<br>①②さとう<br>②ぶたあぶら パンこ でんぶん      | 595<br>21.5                      |
| 6日<br>(火)                 | ①ごはん<br>②あつやきたまご<br>③こんぶのいために<br>④さといものそぼろに<br>⑤ぎゅうにゅう                     |                   |   | ○ |     | ○  | ②たまご<br>③こんぶ あぶらあげ<br>④とりにく<br>⑤ぎゅうにゅう           | ③えだまめ ほししいたけ<br>③④にんじん<br>④しょうが <u>こんにやく</u><br>たまねぎ いんげん               | ①ごはん<br>②だいずあぶら ②④でんぶん<br>②③④さとう<br>③ごまあぶら<br>③④あぶら ④さといも | 693<br>27.2                      |
| ☆ふるさとのひきゅうしよく☆            |  |                   |   |   |     |    |  |   |   |                                  |
| 7日<br>(水)                 | ソースかつどん★<br>①ごはん<br>②ソースカツ<br>③れんこんソテー<br>④おおむぎのミネストローネ<br>⑤ぎゅうにゅう         |                   |   |   |     |    | ②とりにく<br>③ぶたにく<br>④ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう               | ③れんこん ビーマン<br>③④にんじん<br>④にんにく たまねぎ<br>こしのルビー キャベツ                       | ①ごはん<br>②でんぶん こめこ さとう<br>②③④あぶら<br>②④じゃがいも<br>④おしむぎ       | 675<br>23.1                      |
| 8日<br>(木)                 | ①ごはん<br>②とりにくのさっぱり<br>③ひじきのいために<br>④いしかりじる<br>⑤あじつけにぼし<br>⑥ぎゅうにゅう          |                   |   |   |     |    | ②とりにく<br>③ひじき あぶらあげ<br>④さけ みそ<br>⑤いわし<br>⑥ぎゅうにゅう | ②④しょうが ②にんにく<br>③こんにやく いんげん<br>③④にんじん<br>④ねぎ はくさい だいこん                  | ①ごはん<br>②③⑤さとう<br>④じゃがいも<br>⑤でんぶん                         | 649<br>34.2                      |
| ☆ほくりくしんかんせんウエルカム!きゅうしよく☆  |  |                   |   |   |     |    |  |   |   |                                  |
| 9日<br>(金)                 | ①キムたくごはん<br>②やきさば<br>③こまつなのびたし<br>④ごのみそしる<br>⑤しんかんせんいちごクリームだいふく<br>⑥ぎゅうにゅう | ○                 |   |   |     | ○  | ①ぶたにく<br>②さば<br>④だいずこ みそ<br>⑥ぎゅうにゅう              | ①キムチ▲ たくあん<br>③こまつな もやし<br>③④にんじん<br>④かぶ たまねぎ えのき ねぎ<br>⑤いちご            | ①ごはん ごまあぶら<br>①②あぶら<br>⑤ホイップクリーム さとう<br>もちごめ でんぶん みずあめ    | 727<br>30.4                      |
| 12日<br>(月)                | ふりかえきゅうじつ  |                   |   |   |     |    |  |   |   |                                  |
| 13日<br>(火)                | ①ごはん<br>②ちくわのいそべあげ<br>③かわりきんぴら<br>④かすじる<br>⑤ぎゅうにゅう                         | ○                 |   |   |     | ○  | ②ちくわ あおのり<br>③ぶたにく くきわかめ<br>④とうふ みそ<br>⑤ぎゅうにゅう   | ③ごぼう <u>こんにやく</u><br>いんげん<br>③④にんじん<br>④だいこん ねぎ                         | ①ごはん<br>②おむぎこ<br>②③あぶら<br>③ごま さとう<br>④さけかす                | 652<br>25.6                      |
| 14日<br>(水)                | ①ごはん<br>②とりにくのマーマレードやき<br>③マッシュポテト<br>④ふゆやさいのスープ<br>⑤ぎゅうにゅう                |                   |   |   |     | ○  | ②とりにく<br>④ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう                        | ②なつみかん いやかん<br>ゆずかじゅう<br>④かぶ にんじん れんこん<br>たまねぎ                          | ①ごはん<br>②あぶら でんぶん<br>さとう みずあめ<br>③じゃがいも                   | 697<br>24.9                      |
| 15日<br>(木)                | ①ごはん<br>②ぶたにくのうめしゅに<br>③こまつなとベーコンのソテー<br>④みそしる<br>⑤ぎゅうにゅう                  |                   |   |   |     | ○  | ②ぶたにく<br>③ベーコン<br>④あつあげ みそ<br>⑤ぎゅうにゅう            | ②こんにやく しょうが<br>にんにく うめピューレ<br>③こまつな とうもろこし<br>④だいこん たまねぎ<br>しめじ にんじん ねぎ | ①ごはん<br>②さとう でんぶん<br>あぶら                                  | 675<br>27.4                      |
| 16日<br>(金)                | 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フルーツミックス<br>⑤ぎゅうにゅう                      | ○                 |   |   |     | ○  | ②とりにく<br>③ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう                        | ②たまねぎ しょうが にんにく<br>②③にんじん<br>③キャベツ ビーマン<br>④おうとう(かん) みかん(かん)<br>パイン(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                          | 710<br>23.4                      |

「ふくいっ子アイデアメニュー  
コンテスト第2部門」  
優秀賞献立より

乳アレルギーの人には、  
新幹練乳クリーム大福の代替で第二重糖がつかます。

ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです。

▲キムチ・・・白菜・大根・唐辛子・にんにく・人参・長ねぎ・生姜・塩・砂糖・昆布・酵母エキス

| 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>たんぱく質<br>(g) |
|---|---|-------------------|---|-----|----|----|---|---|---|---------------------------------|
|   |   | 小麦                | 卵 | 豚花生 | そば | 大豆 | あか  | みどり   | き   |                                 |
|   |   | おもに痒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                                  |   |   |                                 |
| 19日<br>(月)  | ①コッペパン<br>②とりにくのトマトに<br>③こめこのクリームシチュー<br>④もやしとにんじんのソテー<br>⑤ぎゅうにゅう                           | ○                 | ○ |     |    |    | ②とりにく<br>③ウインナー チーズ<br>⑤ぎゅうにゅう                      | ②ピーマン<br>にんにく トマト<br>③たまねぎ<br>④にんじん<br>④もやし とうもろこし        | ①パン<br>②さとう<br>④あぶら<br>③じゃがいも バター<br>こめこ なまクリーム               | 649<br>28.5                     |
| ☆はッピーきゅうしょく☆  |   |                   |   |     |    |    |   |   |   |                                 |
| 20日<br>(火)<br> | ①ごはん<br>②コーンしゅうまい<br>③マーボーどうふ★<br>④わかめとだいごんのちゅうがあえ<br>⑤ぎゅうにゅう                               | ○                 |   |     |    |    | ②さかなずりみ<br>③とうふ<br>③ぶたにく みそ<br>④わかめ<br>⑤ぎゅうにゅう      | ②とうもろこし<br>③たまねぎ<br>③しょうが にんにく ねぎ<br>④にんじん<br>④だいこん きゅうり  | ①ごはん<br>②ぶたあぶら パンこ こむぎこ<br>③あぶら ②③でんぶん<br>②③④さとう<br>④ごま ごまあぶら | 677<br>25.4                     |
| 21日<br>(水)  | ①ごはん<br>②ハンバーグデミグラスソースかけ<br>③きりぼしだいごんののもの<br>④こさかなつくだに<br>⑤ぎゅうにゅう                           | ○                 |   |     |    |    | ②ぶたにく とりにく<br>③あつあげ さつまあげ<br>④しらすぼし かんてん<br>⑤ぎゅうにゅう | ②たまねぎ<br>③きりぼしだいこん<br>にんじん いんげん                           | ①ごはん<br>②だいちあぶら ぶたあぶら<br>でんぶん あぶら<br>②③じゃがいも<br>②③④さとう ④みずあめ  | 717<br>27.2                     |
| 22日<br>(木)  | ①ごはん<br>②ぶたにくのやさいまきフライ<br>③キャベツとコーンのいためもの<br>④すましじる<br>⑤ぎゅうにゅう                              | ○                 |   |     |    |    | ②ぶたにく<br>④とうふ<br>⑤ぎゅうにゅう                            | ②いんげん<br>③キャベツ とうもろこし<br>ピーマン<br>②③④にんじん<br>④たまねぎ ねぎ      | ①ごはん<br>②こむぎこ パンこ<br>③あぶら                                     | 642<br>23.7                     |
| 23日<br>(金)  | てんのうたんじょうび  |                   |   |     |    |    |   |   |   |                                 |
| 26日<br>(月)  | ホットドック<br>①コッペパン<br>②ウインナー<br>③キャベツいため<br>④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>③④にんじん<br>④だいこん たまねぎ<br>いんげん                     | ①パン<br>②でんぶん<br>③あぶら さとう<br>④じゃがいも                            | 592<br>25.0                     |
| 27日<br>(火)  | ①ゆかりごはん<br>②とりにくのからあげ★<br>③もやしのソテー<br>④うちまめじる<br>⑤ぎゅうにゅう                                    |                   |   |     |    | ○  | ②とりにく<br>④あつあげ うちまめ<br>みそ<br>⑤ぎゅうにゅう                | ①しそ<br>③もやし とうもろこし<br>にら<br>④ねぎ にんじん たまねぎ                 | ①ごはん<br>②でんぶん<br>③あぶら   | 680<br>27.5                     |
| 28日<br>(水)  | ①ごはん<br>②しいらのコロコロあげ<br>③おあえ<br>④かぶのスープ<br>⑤ぎゅうにゅう   |                   |   |     |    | ○  | ②しいら<br>③みそ<br>④ベーコン<br>⑤ぎゅうにゅう                     | ③だいごんのは<br>④かぶ はくさい にんじん<br>たまねぎ しめじ                      | ①ごはん<br>②でんぶん あぶら さとう<br>③ごま ごまあぶら                            | 667<br>27.2                     |
| 29日<br>(木)  | ピビンパ★<br>①ごはん<br>②にくいため<br>③ナムル<br>④はるさめスープ★<br>⑤ぎゅうにゅう                                     | ○                 |   |     |    | ○  | ②ぶたにく<br>④ベーコン わかめ<br>⑤ぎゅうにゅう                       | ②しょうが にんにく<br>③もやし ほうれんそう<br>③④にんじん<br>④にら とうもろこし<br>たけのこ | ①ごはん<br>②あぶら<br>③さとう ごま ごまあぶら<br>④はるさめ                        | 610<br>23.7                     |

★は6年生のリクエスト給食です。

- 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。

