



れいわ 6ねん 3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	
☆てつたつぷりきゅうしよく☆										
1日 (金)	①ごはん ②ししゃもてんぷら ③すきやきふうじ ④こまつなのびたし ⑤ぎゅうにゅう						②ししゃも ③ぎゅうにく どうふ ④さつまあげ ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ ④こまつな はくさい しめじ	①ごはん ②こおぎこ てんぷん ③あぶら ④さとう	655 27.6
4日 (月)	ドライカレーサンドパン ①コッペパン ②ドライカレー ③やさいスープ ④きよみオレンジ ⑤ミルク ⑥ぎゅうにゅう						②ぶたにく ぎゅうにく ひよこめ ③ベーコン ⑥ぎゅうにゅう	②たまねぎ ③にんじん ④セロリ キャベツ とうもろこし ⑤きよみオレンジ	①パン ②カレールウ あぶら ③さとう ⑤コーヒー	649 24.5
5日 (火)	①とりごぼうめし ②あつやきたまご ③もやしのゆかりあえ ④だいごんのうちまめじる ⑤ぎゅうにゅう						①とりにく ②たまご ④うちまめ あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	①ごぼう えだまめ ③もやし きゅうり しそ ④にんじん ⑤だいごん ねぎ	①ごはん ①あぶら ①②③さとう ②てんぷん だいちあぶら	626 27.9
6日 (水)	①ごはん ②あげしらのおろしあえ ③だいちそに ④あおなのみそしる ⑤ぎゅうにゅう						②しいら ③だいち ひじき こおりどうふ ④あつあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②だいごん ③こんにやく いんげん にんじん ④たまねぎ ほうれんそう	①ごはん ②てんぷん あぶら ③さとう ④じゃがいも	659 27.6
☆そつぎょうおいわいきゅうしよく☆										
7日 (木)	①せきはん ②あかうおのいそべあげ ③ぶたにくとれんごんのいためもの ④わかめのすましじる ⑤おこめのムース★ ⑥ぎゅうにゅう						①あずき ②あかうお あおのり ③ぶたにく ④わかめ どうふ ⑤たまご ⑤⑥ぎゅうにゅう	③れんこん こんにやく いんげん ④にんじん ④たまねぎ ほししいたけ ねぎ	①ごはん もちごめ ①②③あぶら ②てんぷん ③ごま ③⑤さとう ⑤みずあめ こめこ	681 26.8
8日 (金)	①おぎごはん ②ちくぜんに ③やきはんべんのあまずたれかけ ④はくさいのごまかおりあえ ⑤こんぶふりかけ ⑥ぎゅうにゅう						②とりにく ③さつまあげ ④あぶらあげ ⑤こんぶ くろのり あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②こんにやく ほししいたけ にんじん たけのこ れんこん ごぼう いんげん ④はくさい キャベツ	①ごはん おぎ ②さといも ②③あぶら ②③④⑤さとう ③てんぷん ④ごまあぶら ④⑤ごま	678 28.0
11日 (月)	ツナサンドパン ①コッペパン ②ツナいため ③やさしいため ④1しよくマヨネーズ▲ ⑤ポトフ ⑥ぎゅうにゅう						②まぐろ ⑤とりにく ⑥ぎゅうにゅう	③キャベツ ③⑤にんじん ⑤だいごん たまねぎ	①パン ②あぶら ④マヨネーズ▲ ⑤じゃがいも	652 26.9
12日 (火)	* そつぎょうしき *									
13日 (水)	①ごはん ②にくしゅうまい ③マーボーはるさめ ④わかめとだいごんのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう						②③ぶたにく ③みそ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ しょうが ③にんにく たら たけのこ ほししいたけ ③④にんじん ④だいごん きゅうり	①ごはん ②てんぷん ②こおぎこ パンこ みずあめ ③はるさめ あぶら ③④ごまあぶら ④ごま ②③④さとう	677 23.8
14日 (木)	①ごはん ②とんカツのソースかけ ③きんぴらごぼう ④ほうれんそうのみそしる ⑤ぎゅうにゅう						②ぶたにく ③さつまあげ ④あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく にんじん ごぼう いんげん ④ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	①ごはん ②こおぎこ パンこ ③あぶら ③ごま さとう ごまあぶら	703 29.0
15日 (金)	①ごはん ②さげのしおやき ③とりにくとやさいののもの ④はりはりづけ ⑤ぎゅうにゅう						②さけ ③とりにく あつあげ ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん だいごん こんにやく いんげん ④きりぼしだいごん きゅうり	①ごはん ②あぶら ③じゃがいも ③④さとう ④ごま	619 28.7

ひにち ようび	こんだてめい 	アレルゲン (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 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				
18日 (月)	ハンバーグサンドパン ①コッペパン ②ハンバーグてりやきソースかけ ③キャベツのソテー ④やさいとまめのスープ ⑤ぎゅうにゅう		○	○			○			②とりにく ぶたにく ④ベーコン きんときまめ しろいげんまめ ひよこまめ だいず ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ②④たまねぎ にんにく ③キャベツ ③④にんじん ④パセリ セロリ えだまめ	①パン 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	658 28.1
19日 (火)	オムライス ①チキンライス ②たまごシート ③1しょくケチャップ ④マカロニサラダ ⑤やさいスープ ⑥ぎゅうにゅう						○			①とりにく ②たまご ⑤ウインナー ⑥ぎゅうにゅう	①⑤たまねぎ にんじん ①グリーンピース ④キャベツ きゅうり とうもろこし ⑤だいこん はくさい パセリ	①ごはん ①②④あぶら ②みずあめ でんぶん だいずあぶら ④マカロニ さとう	622 23.1
20日 (水)	しゅんぶんのひ												
21日 (木)	☆はッピーきゅうしょく☆ ①ごはん ②いわしのばいにくに ③こまつなごまあえ ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう							○		②いわし ④ぶたにく あぶらあげ みそ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③こまつな きりぼしだいこん もやし ④しょうが にんじん だいこん ねぎ	①ごはん ②でんぶん ③さとう ③ごま ④さといも	632 25.6
22日 (金)	①ごはん ②とりにくのからあげ ③ビーフンいため ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう						○		○	②とりにく ③ぶたにく ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③しょうが たまねぎ キャベツ ③④にんじん ④たけのこ とうもろこし はくさい いら	①ごはん ②でんぶん ②③あぶら ③ビーフン ④ごまあぶら	677 26.1

★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。
- 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。

▲ | 食マヨネーズ・ ・ 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】