

4がつきゅうしょくこんだてよていひょう

日づけ	曜日	たまご にゅう アレルギー	こんだてめい		エネルギー たんぱく質 しんぶん	おもなざいりょう				
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。 色付きの日は残量調査です。※今月は実施ありません。			からだを つくる	からだの ちょうしを ととのえる	エネルギーの もとなる		
8	(月)				ビビンバどんのぐ(そぼろ・ナムル) なまあげとこまつなのスープ	627 kcal 25.8 g 20.9 g 2.0 g	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ほうれんそう しいたけ こまつな にんじん ねぎ たけのこ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
9	(火)				とりにくのオニオンソースがけ キャベツのソテー わかめスープ	601 kcal 27.3 g 18.2 g 2.0 g	とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
10	(水)				コロケ ソース ポイルキャベツ はるやさいのポトフ あまなつゼリー	609 kcal 23.2 g 21.8 g 2.3 g	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん きぬさや セロリー たまねぎ キャベツ かぶ	パン コロケ ゼリー	あぶら
11	(木)				ぶたにくのしょうがやき ひじきのごまあえ どさんこじる	624 kcal 25.8 g 16.6 g 2.1 g	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま じゃがいも バター
12	(金)				わふうチキンカツ なのはなのおろしあえ のっぺいじる	691 kcal 25.9 g 21.9 g 2.1 g	あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう なのはな にんじん だいこん ねぎ えのきだけ	ごはん さといも かたくりこ	あぶら
15	(月)	★			はるまき ホイコーロー ★たまごいりコーンスープ	727 kcal 23.9 g 23.3 g 2.1 g	たまご ぶたにく はるまき みそ	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ とうもろこし ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま かたくりこ
16	(火)				はるをかんじるきゅうしょく さわらさいきょうやき じゃがいものそぼろに わかたけじる	655 kcal 29.1 g 18.2 g 1.9 g	とうふ ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう にんじん きぬさや ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
17	(水)				ハンバーグケチャップソース イタリアンサラダ ポテトスープ	612 kcal 23.7 g 19.9 g 2.7 g	ハンバーグ ローズハム	ぎゅうにゅう こまつな パセリ にんじん きゅうり とうもろこし	パン かたくりこ さとう じゃがいも	ドレッシング
18	(木)				リクエストきゅうしょく(めいしょう) にゅうがく・しんきゅうおいおい からあげ からしあえ ワントンスープ チョコクレープ	715 kcal 25.3 g 22.3 g 2.8 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	ごはん かたくりこ ワントン	あぶら
19	(金)				しょくいくのひ かんぴょうサラダ ポークカレー	646 kcal 23.4 g 16.0 g 1.8 g	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう だっしゆんにゅう	にんじん キャベツ かんぴょう えだまめ たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	あぶら
22	(月)				さばのみそに こまつなのおひたし けんちんじる	617 kcal 22.0 g 19.6 g 1.8 g	さば とうふ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん むぎ さといも	あぶら ごま
23	(火)				かみかみきゅうしょく ちゅうかそぼろごはんのぐ カリコリスアラダ しおこうじのスープ	646 kcal 26.5 g 20.3 g 2.0 g	ぶたにく こうやとうふ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん たけのこ えだまめ きゅうり しいたけ とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら
24	(水)				コーンサラダ ビーンズシチュー	677 kcal 24.1 g 24.4 g 2.3 g	しろいんげんまめ にくだんご チーズ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	ココアパン	あぶら
25	(木)	★			★たまごやき いそべあえ ぶたにくとなまあげのみそいため	638 kcal 28.0 g 18.2 g 1.7 g	なまあげ ぶたにく みそ たまごやき	ぎゅうにゅう のり にんじん もやし さやいんげん しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら
26	(金)				かみのかわまちのたんじょうび きねんきゅうしょく とりにらどんのぐ アスパラガスのサラダ とうふとしいたけのスープ おいわいいちごケーキ	703 kcal 26.2 g 20.7 g 2.1 g	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん しょうが アスパラガス キャベツ たら とうもろこし しいたけ	ごはん さとう ケーキ かたくりこ	あぶら
30	(火)				かきあげ たれ うめおかかあえ ごまみそに	686 kcal 24.3 g 19.0 g 2.3 g	みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こまつな にんじん もやし キャベツ れんこん ごぼう さやいんげん	ごはん さとう ごま	あぶら

◎ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：18.0g 塩分：2.0g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

