

8・9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えんぶん	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。			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる				
30	(金)				かきあげ(たれがけ) こまつなごまいため なつやさいのとんじる	697 kcal 23.0 g 24.7 g 2.2 g	あぶらあげ ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん かぼちゃ	スッキーニ ねぎ かきあげ	こめ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	
2	(月)				ぼうさいのひきゅうしょく セルフさぼぼろどんぐり きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる	615 kcal 25.3 g 15.9 g 2.4 g	さば こおりとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こまつな たまねぎ しいたけ ねぎ	にんじん しょうが えだまめ だいこん もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも むぎ	ごまあぶら ごま	
3	(火)	★			はるまき こまつなのさっぱりあえ ★わかめとたまごのスープ	633 kcal 20.1 g 19.9 g 2.0 g	たまご とりにく はるまき	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	かんびょう もやし	こめ ごま ごまあぶら	あぶら ごま
4	(水)	●			本小、上小、坂小 ブロッコリーサラダ チリコンカン ●ヨーグルト	629 kcal 26.7 g 25.5 g 2.7 g	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし キャバツ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう	マーガリン あぶら
					本北小、北小、明小、明南小 チョコクリーム ブロッコリーサラダ チリコンカン ●ヨーグルト	614 kcal 26.8 g 20.6 g 2.5 g	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし キャバツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう チョコクリーム	あぶら
5	(木)				バリバリサラダ (やさいとめんをきょうしつでまぜます) キーマカレー	709 kcal 24.9 g 21.8 g 2.1 g	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう	にんじん トマト キャバツ にんにく	とうもろこし たまねぎ しょうが えだまめ	こめ はちみつ めん さとう	あぶら
6	(金)				せかいあじめぐり(ペルー) ロモサルタード コンソメスープ れいとうみかん	637 kcal 24.1 g 18.0 g 1.8 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト あかパブリカ こまつな にんじん	さやいんげん キャバツ たまねぎ にんにく みかん	こめ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
9	(月)				ぎょうざ(2) おひたし みそけんちん	583 kcal 18.7 g 14.9 g 1.9 g	とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん もやし ねぎ	こめ さとう こんにやく むぎ	あぶら さといも
10	(火)				せかいあじめぐり(フィリピン) チキンアドボ かんぎつサラダ はるさめスープ	662 kcal 25.3 g 21.7 g 2.0 g	ミートボール なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんにく とうもろこし	たまねぎ キャバツ きゅうり しいたけ	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ドレッシング
11	(水)	★			もやしときゅうりのサラダ ジャージャーめんのにしる とうにゅうパンナコッタ(レモン)	656 kcal 26.2 g 18.3 g 2.4 g	ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり	しょうが たけのこ しいたけ もやし	めん パンナコッタ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
12	(木)				かみかみきゅうしょく いかフライ(ソースがけ) ひじきのごまあえ ちくぜんに	702 kcal 27.8 g 19.8 g 2.2 g	いかフライ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし だいこん しいたけ ごぼう	こめ さとう さといも こんにやく	あぶら ごま
13	(金)				ハンバーグてりみソース おかかあえ のっぺいじる	644 kcal 25.6 g 19.3 g 2.0 g	ハンバーグ みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ もやし しょうが	こめ かたくりこ こんにやく さとう	あぶら さといも
17	(火)	★			じゅうごやきゅうしょく ★たまごやき しょうがあえ さといものちゅうかに	666 kcal 24.9 g 16.7 g 2.1 g	たまごやき ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし しょうが にんにく	こめ こんにやく さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら さといも
18	(水)				本北小、北小、明小、明南小 キャバツのソテー にくだんごのカレーに アセロラミルク(にゅうふししょう)	627 kcal 23.7 g 22.8 g 2.7 g	ミートボール	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん にんにく えだまめ	キャバツ とうもろこし たまねぎ もやし	パン じゃがいも さとう ゼリー	マーガリン あぶら
					本小、上小、坂小 キャバツのソテー チョコクリーム にくだんごのカレーに アセロラミルク(にゅうふししょう)	612 kcal 23.8 g 17.9 g 2.5 g	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	キャバツ とうもろこし たまねぎ えだまめ もやし	パン じゃがいも さとう チョコクリーム ゼリー	あぶら
19	(木)				しょくいんのひ(ちさんちしょう) モロのわふうマリネ かんびょうのごまあえ どさんこじる	633 kcal 25.3 g 16.9 g 2.3 g	モロ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かんびょう ねぎ もやし にんにく	たまねぎ キャバツ とうもろこし じゃがいも	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま バター
20	(金)				スタミナため ゆかりあえ こしねじる	594 kcal 25.4 g 16.3 g 2.1 g	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ゆかり こまつな にんじん にんにく キャバツ	しょうが ねぎ もやし きゅうり しいたけ	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら ごま
24	(火)				いわしのうめに ブロッコリーのこんぶあえ とうふのみそしる	604 kcal 23.8 g 18.7 g 2.3 g	いわし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	こめ ごまあぶら	
25	(水)				セルフチリドックのぐ コーンサラダ コンソメスープ	580 kcal 27.1 g 21.3 g 2.4 g	ウインナー ぶたにく だいず とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく とうもろこし	たまねぎ キャバツ きゅうり レモン	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら
26	(木)				しゅうまい(2) にらのごまあえ チャーシャンとうふ	652 kcal 26.9 g 19.6 g 1.7 g	なまあげ ぶたにく みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな もやし さやいんげん	たまねぎ しいたけ もやし しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら
27	(金)				リクエストきゅうしょく(ほんきたしょう) からあげ やさいソテー フルーツポンチ	687 kcal 23.1 g 16.5 g 1.8 g	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん もやし しょうが キャバツ	たまねぎ もやし りんご ナタデココ	こめ さとう ゼリー かたくりこ	あぶら サイダー
30	(月)				セルフきむたくごはんのぐ ぶちぶちサラダ ワンタンスープ	613 kcal 25.5 g 16.5 g 2.4 g	かつおぶし ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん こまつな キャバツ	ねぎ えだまめ ちくあん とうもろこし もやし キムチ	こめ むぎ もちげんまい さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま

◎ 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。

