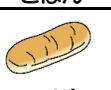
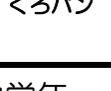


12がつきゅうしょくこんだてよていひょう

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。			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	
色付きの日は残量調査です。									
2	月		 むぎごはん	 MILK	マナーのひ いわしのカリカリフライ(2) ごまあえ だいこんとさといものそぼろに	617 kcal 21.6 g 15.4 g 1.6 g	いわしのカリカリフライ ぎゅうにゅう だいずミート とりにく	ほうれんそう にんじん もやし だいこん えだまめ	こめ むぎ さとう こんにやく ごま かたくりこ あぶら さといも
3	火		 ごはん	 MILK	にらまんじゅう(2) ちゅうかくらげサラダ トックスープ	613 kcal 23.8 g 14 g 2.3 g	ぶたにく ぎゅうにゅう にらまんじゅう かまぼこ くらげ	ほうれんそう にんじん きゅうり しいたけ ねぎ もやし	こめ ドレッシング トック
4	水		 きなこあげパン	 MILK	本北小・北小・明治小・明南小 コーンサラダ はくさいのクリームに	658 kcal 24.3 g 29.4 g 2.6 g	とりにく ぎゅうにゅう きなこ にくだんご	にんじん キャバツ はくさい グリーンピース とうもろこし	パン さとう じゃがいも あぶら
			 コッパン	 MILK	本小・上小・坂小 チョコクリーム コーンサラダ はくさいのクリームに	701 kcal 28.5 g 21.2 g 2.4 g	とりにく ぎゅうにゅう にくだんご	にんじん キャバツ はくさい グリーンピース とうもろこし	パン さとう じゃがいも チョコクリーム あぶら
5	木	★	 ごはん	 MILK	セルフそぼろごはん いそかあえ ★ふわふわたまごスープ おさつスティック	627 kcal 22.2 g 16.2 g 2.5 g	ベーコン ぎゅうにゅう こやどうふ のり たまご チーズ とりにく	にんじん ほうれんそう えだまめ こまつな もやし たまねぎ パセリ しいたけ	こめ さとう あぶら じゃがいも パンこ おさつスティック
6	金		 ごはん	 MILK	かみかみきゅうしょく にくだんご(2) こんにやくきんぴら じゃがいもとたまねぎのみそしる	641 kcal 21.1 g 19.8 g 2.1 g	にくだんご ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ さつまあげ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく
9	月		 むぎごはん	 MILK	やきぎょうざ(2) ナムル たんたんはるさめスープ	721 kcal 23.7 g 26.5 g 2.5 g	ぎょうざ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こまつな キャバツ にんにく しょうが ねぎ えのきたけ たまねぎ	こめ ごま むぎ さとう はるさめ ごまあぶら
10	火		 ごはん	 MILK	ミンチカツ(ソースがけ) かいそうサラダ かぶとじゃがいものあられじる	654 kcal 27.2 g 26.5 g 2.5 g	メンチカツ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん キャバツ かぶのは かぶ ねぎ とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま かたくりこ
11	水	★●	 バターロール	 MILK	せかいあじめぐり(イギリス) フィッシュフリッター ケチャップ コロナーションサラダ スコッチクロス ★いちごのフルール	632 kcal 25.1 g 15.8 g 2.3 g	ぶたにく ぎゅうにゅう たら しろいんげんまめ	にんじん きゅうり パセリ たまねぎ	パン あぶら おおむぎ ノンエッグマヨネーズ さとう こむぎこ フルール じゃがいも
12	木	★	 ごはん	 MILK	★あつやきたまご おひたし こんさいのごまみそに	629 kcal 32.1 g 15.8 g 2.2 g	あつやきたまご ぎゅうにゅう とりにく みそ	ほうれんそう にんじん れんこん だいこん ごぼう はくさい	こめ ごま こんにやく あぶら さとう
13	金		 ごはん	 MILK	しいらのみそチーズやき ひじきのいために のっぺいじる	811 kcal 27.7 g 29.7 g 2.1 g	しいら だいず ぎゅうにゅう さつまあげ ひじき とりにく とうふ チーズ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん パセリ だいこん しいたけ ねぎ レモン	こめ さとう あぶら こんにやく ノンエッグマヨネーズ かたくりこ さといも
16	月		 むぎごはん	 MILK	リクエストきゅうしょく・かみちゅう からあげ はるさめサラダ とんじる とうにゅうプリンタルト	681 kcal 27.8 g 17.9 g 2.2 g	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん もやし にら だいこん ねぎ ごぼう しょうが	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら はるさめ じゃがいも プリンタルト こんにやく
17	火	★	 ごはん	 MILK	しおこんぶあえ ★おでん なっとう	645 kcal 27.6 g 27.7 g 2.6 g	うすらたまご ぎゅうにゅう がんもどき こんぶ さつまあげ いかボール なっとう ちくわ	こまつな だいにん にんじん はくさい	こめ あぶら さとう さといも こんにやく
18	水		 コッパン	 MILK	きせつをかんじるこんだて(ふゆ) とりにくのオニオントマトソースがけ フルーツクリームサンド ふゆやさいのほかほかスープ	627 kcal 25.6 g 17.1 g 2.5 g	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく はくさい だいこん しょうが しいたけ パイナップル もも	パン オリブオイル さとう クリーム かたくりこ
19	木		 ごはん	 MILK	しょくいくのひ いわしのしょうがに きりぼしだいこんのいために なめこじる	644 kcal 20.7 g 15.6 g 2.1 g	さつまあげ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いわしのしょうがに みそ	にんじん にんじん だいこん なめこ ねぎ	こめ あぶら さとう
20	金		 ごはん	 MILK	とうじこんだて カレーふうみのちくわてん れんこんサラダ けんちんうどんじる ごまかつおふりかけ	680 kcal 21.9 g 15.8 g 2.0 g	とりにく ぎゅうにゅう ちくわてん	にんじん とうもろこし もやし だいこん ねぎ れんこん	こめ あぶら さといも ごま こんにやく ノンエッグマヨネーズ さとう うどん ごまかつおふりかけ
23	月	★	 むぎごはん	 MILK	チキンカレー ★ちぐさたまごあえ (たまごはきょうしつでまぜます) フルーツあんぱんプリン	668 kcal 25.2 g 21.2 g 2.1 g	きんしたまご ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく グリーンピース しょうが キャバツ もやし	こめ むぎ あぶら じゃがいも プリン さとう
24	火		 ごはん	 MILK	ミニトマト(2) ぶたにくとれんこんのあまからあげ はくさいのみそしる	676 kcal 23.2 g 29.1 g 2.5 g	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こまつな にんじん れんこん えだまめ トマト はくさい しょうが ねぎ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ
25	水		 くろパン	 MILK	クリスマス・セレクトデザート	① ② ③	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし	パン あぶら
					ふゆやさいのシチュー カラフルサラダ (クリスマスせんたくデザート) 1クリスマスいちごデザート 2プリン(たまご・にゅうなし) 3チョコタルト	586 585 675 21.4 21.3 23.2 23.7 22.2 18 2.4 2.4 2.5		パブリカ たまねぎ じゃがいも	
								フロココリー キャバツ さとう	パセリ かぶ はくさい セレクトデザート

◎ 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。

