

1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。										
8	(水)				ミートソースサンドのぐ コールスローサラダ マカロニスープ	590 kcal 28.5 g 20.8 g 2.4 g	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング
9	(木)				イタリアンサラダ ぶゆやさいのカレー あおりんごゼリー	683 kcal 22.1 g 18.3 g 2.0 g	ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんにく しょうが	こめ さつまいも ゼリー	あぶら ドレッシング
10	(金)				しゅうまい(2) チャプチェ とうふのチゲふう	661 kcal 25.3 g 20.8 g 2.1 g	しゅうまい ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん たまねぎ にら もやし しょうが だいこん	にんにく キムチ たまねぎ しいたけ さとう	こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら さとう
14	(火)				いわしおかかみそ じゃがいものみそしる	623 kcal 24.1 g 18.3 g 2.0 g	いわしおかか なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも	さとう
15	(水)	本小 上小 坂小			あげパン はなやさいのパスタサラダ カスレ(ぶたにくとたまごのトマトに) とうにゅうパンナコッタ(はちみつレモン)	748 kcal 30.9 g 28.7 g 2.4 g	ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ きなこ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー トマト にんにく	とうもろこし カリフラワー マカロニ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ドレッシング
		本北小 北小 明小 明南小			レーズンクリーム はなやさいのパスタサラダ カスレ(ぶたにくとたまごのトマトに) とうにゅうパンナコッタ(はちみつレモン)	683 kcal 28.1 g 25.1 g 2.4 g	ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー トマト にんにく	とうもろこし カリフラワー マカロニ じゃがいも ゼリー	あぶら
16	(木)				かきあげ てんどんのたれ いそべあえ すきやきふう	698 kcal 25.5 g 22.3 g 2.1 g	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん しゅんぎく しいたけ	キャベツ ねぎ かきあげ はくさい しいたけ	こめ あぶら しらたき さとう
17	(金)	★			せかいあじめぐり(スペイン) バエリアふうませごはんのぐ かんきつサラダ ★ソパデアホ(にんにくとたまごのスープ)	624 kcal 25.1 g 17.3 g 2.2 g	いか あさり ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう トマト たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング やきふ	
20	(月)				しょくいくのひ(ちさんちしょう) ゆめポークのとんかつ・ソースがけ ほうれんそうともやしのおひたし とうふのみそしる	713 kcal 26.2 g 26.4 g 2.1 g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ほうれんそう だいこん もやし	こめ あぶら こむぎこ むぎ パンこ	
21	(火)	★			かみかみきゅうしょく きびなごのかりかりフライ(2) ちゅうかサラダ ★はっほうさい	619 kcal 24.5 g 16.0 g 1.8 g	うすらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	きびなごフライ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ はくさい たけのこ グリーンピース もやし	こめ ごまあぶら はるさめ あぶら さとう かたくりこ
22	(水)				にくだんご(2) カレーソーテ フルーツヨーグルト	726 kcal 23.7 g 22.3 g 1.8 g	にくだんご ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん もも パイ みかん たまねぎ とうもろこし キャベツ ナタデココ	パン さとう あぶら カクテルゼリー	
23	(木)				リクエストきゅうしょく (ほんごうちゅう) からあげ こんにやくサラダ みそけんちん いちごクレープ	710 kcal 28.4 g 21.5 g 3.1 g	みそ とりにく わかめ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん たまねぎ しょうが だいこん ごぼう	こめ あぶら かたくりこ ドレッシング こんにやく クレープ	
24	(金)				きゅうしょくしゅうかんこんだて (さがけん) シシリアンライスのぐ(にく・やさい・ノン エッグマヨネーズ) こんさいじる	639 kcal 23.3 g 20.8 g 1.9 g	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう パブリカ りんご ごぼう こまつな しょうが きゅうり キャベツ だいこん	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ こんにやく じゃがいも	
27	(月)				きゅうしょくしゅうかんこんだて (あきたけん) ハムフライ・ソースがけ おかかあえ きりたんぼじる	686 kcal 25.2 g 17.9 g 2.4 g	ハムカツ ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう こまつな もやし ごぼう ねぎ まいたけ だいこん	こめ あぶら むぎ きりたんぼ こんにやく	
28	(火)	★			きゅうしょくしゅうかんこんだて (きょうとふ) ★セルフきぬがさどん わふうサラダ しろみそとんじる	650 kcal 25.6 g 20.7 g 2.5 g	ぶたにく たまご みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こまつな キャベツ にんじん とうもろこし ごぼう ねぎ はくさい たまねぎ	こめ あぶら さとう ドレッシング	
29	(水)	●			きゅうしょくしゅうかんこんだて (あいちけん) おほろみそめん(にくみそ) ひじきのごまあえ ●ヨーグルト	672 kcal 28.8 g 20.7 g 2.0 g	ぶたにく さつまあげ ひじき はっちょうみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう グリーンピース キャベツ	パン あぶら めん ごま かたくりこ さとう	
30	(木)				きゅうしょくしゅうかんこんだて (ほっかいどう) さけのちゃんちゃんやきふう ブロッコリーサラダ なまあげとこまつなのスープ	635 kcal 30.1 g 18.5 g 1.7 g	さけ みそ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし えだまめ しいたけ ねぎ たけのこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	
31	(金)	★			せかいあじめぐり(ハンガリー) ★オムレツ フレンチサラダ グヤーシュ(にくのパブリカにこみ)	684 kcal 24.3 g 19.8 g 2.0 g	オムレツ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん とうもろこし パブリカ トマト にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	こめ あぶら じゃがいも	

◎ 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。

