

5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 代替食提供	こ ん だ て め い		エ ネ ル ギ ー たんぱくし し ん ぶ ん	お も な ざ い り よ 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。						
1	(木)				マナーのひ えびしゅうまい（2） ごもくいりどうふ きりぼしだいこんのサラダ	692 kcal 26.9 g 22.3 g 1.9 g	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく えびしゅうまい	ほうれんそう だいこん にんじん もやし しいたけ たまねぎ	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら
2	(金)				こどものひきゅうしょく ブリのてりやき ゆかりあえ わかたけじる こどものひゼリー	617 kcal 24.6 g 17.9 g 1.8 g	とうふ ぎゅうにゅう ブリのてりやき わかめ	にんじん キャベツ ゆかり たけのこ しいたけ きぬさや	こめ ごま かしわもち
7	(水)	本小 上小 坂小			あげパン コーンサラダ とりにくのトマトに	618 kcal 26.0 g 22.6 g 2.1 g	とりにく ぎゅうにゅう トマト	にんじん きゅうり たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ココア
		本北小 北小 明小 明南小			くろまめきなこクリーム コーンサラダ とりにくのトマトに	623 kcal 26.2 g 23.9 g 2.1 g	とりにく ぎゅうにゅう トマト	にんじん きゅうり たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも クリーム
8	(木)				あげじゃがいものそぼろあん ほうれんそうのまめあえ のっぺいじる ひじきふりかけ	671 kcal 24.7 g 19.9 g 2.1 g	しょういんげんまめ ぎゅうにゅう ぶたにく ひじきふりかけ みそ	ほうれんそう えだまめ にんじん だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく かたくりこ じゃがいも
9	(金)				ツナいりキャロットサラダ （ツナはきょうしつでまぜます） ハヤシライス ももゼリー	635 kcal 24.4 g 14.9 g 1.8 g	まぐろ ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな にんにく トマト レモン グリーンピース マッシュルーム	こめ あぶら さとう バター ゼリー
12	(月)				とりにくのねぎしおいため あおじそサラダ りきゅうじる	592 kcal 23.5 g 15.2 g 2.1 g	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな にんにく きゅうり キャベツ ねぎ たけのこ とうもろこし	こめ ごまあぶら むぎ ごま じゃがいも ドレッシング
13	(火)				みそカツ おかかあえ よしのじる	678 kcal 25.6 g 21.4 g 2.1 g	とんかつ ぎゅうにゅう はっちょうみそ とりにく かつおぶし あぶらあげ	こまつな ねぎ にんじん だいこん もやし	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも
14	(水)	★			★オムレツ キャベツのスパゲッティ ミネストローネスープ	654 kcal 29.1 g 24.2 g 2.3 g	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず オムレツ	パセリ じゃがいも にんじん キャベツ にんにく セロリ トマト たまねぎ	こめ あぶら さとう スパゲッティ じゃがいも
15	(木)				さばのみしょうやき にらのごまあえ こしねしる	685 kcal 25.8 g 25.1 g 1.9 g	さばみしょうづけ ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ	にら しいたけ にんじん もやし こまつな ねぎ ごぼう	こめ ごま さとう さといも こんにゃく
16	(金)	★			セルフもずくどん グリーンサラダ ★ねぎとたまごのスープ	634 kcal 23.3 g 19.7 g 2.2 g	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご もずく とうふ	アスパラ たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな キャベツ しょうが きゅうり ねぎ	こめ あぶら さとう ドレッシング かたくりこ
19	(月)				しょういくのひ カルシウムたっぷりきゅうしょく いわしフライ・ソースがけ こまつなのいそかあえ とんじる	641 kcal 25.7 g 18.6 g 2.0 g	いわしフライ ぎゅうにゅう ぶたにく のり みそ とうふ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	こめ あぶら むぎ じゃがいも
20	(火)				ももまんじゅう ちゅうかふうサラダ マーボーどうふ	659 kcal 22.5 g 16.9 g 1.4 g	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん にら キャベツ きくらげ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ドレッシング ももまんじゅう
21	(水)				セルフチキンサンドのぐ コールスローサラダ ポテトスープ	599 kcal 25.6 g 21.5 g 2.4 g	とりにく ぎゅうにゅう たまご	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ パセリ とうもろこし	パン あぶら かたくりこ アーモンドフィッシュ ドレッシング さとう マカロニ
22	(木)	★			★あつやきたまご うめこんぶあえ ちくぜんに	646 kcal 24.2 g 17.5 g 2.1 g	たまごやき ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	にんじん キャベツ こまつな うめびしお さやいんげん だいこん ごぼう きゅうり しいたけ	こめ あぶら こんにゃく さとう さといも
23	(金)				タコライス（にく・やさい） コーンスープ	628 kcal 26.1 g 14.2 g 2.0 g	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こおりとうふ	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんにく	こめ あぶら かたくりこ さとう
26	(月)				かみかみきゅうしょく タッカルビ ブロッコリーサラダ わかめスープ	605 kcal 24.4 g 15.1 g 2.3 g	とりにく ぎゅうにゅう はっちょうみそ わかめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ ねぎ とうもろこし えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ドレッシング じゃがいも
27	(火)	★			★おやこどんのぐ わふうサラダ みそしる	630 kcal 24.9 g 17.8 g 2.4 g	とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ねぎ きゅうり えだまめ	こめ ドレッシング さとう じゃがいも かたくりこ
28	(水)				にくだんご（2） やさいソテー フルーツポンチ	621 kcal 23.4 g 19.4 g 2.2 g	ハム ぎゅうにゅう やさいにくだんご	ピーマン キャベツ とうもろこし もも みかん ナタデココ アロエ バイナップル	パン あぶら ゼリー
29	(木)				ぶたにくのオイスターソースいため ちゅうかきゅうり とうふとたけのこのスープ	615 kcal 26.3 g 17.8 g 2.1 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり こまつな たけのこ もやし	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ
30	(金)				リクエストきゅうしょく・かみのかわしょう からあげ かんぴょうサラダ ワントンスープ チョコプリン	710 kcal 24.3 g 21.9 g 2.4 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん かんぴょう こまつな きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しょうが	こめ あぶら かたくりこ ドレッシング ワントン チョコプリン

◎ 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。

