

# 11がつきゅうしよ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 え 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。									
4	(火)				マナーのひ・としよコロボきゅうしよく パオズになったおひなさま ミニにくまん ナムル はっぼうさい	630 kcal 24.4 g 14.2 g 2.1 g	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい	こめ さとう かたくりこ にくまん	あぶら ごま ごまあぶら	
5	(水)				としよコロボきゅうしよく 14ひきのかぼちゃ セルフかぼちゃコロックサンド（ソースが け）ポイルキャベツ クラムチャウダー	686 kcal 25.8 g 27.8 g 2.6 g	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ	パン コロック じゃがいも	あぶら	
6	(木)				としよコロボきゅうしよく としよかんのおやしよく いわしのたいたん（いわしのしょうがに） おからのたいたん けんちんじる	635 kcal 25.8 g 16.0 g 2.2 g	いわしのしょうがに とりにく ちくわ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さといも さとう こんにゃく	あぶら	
7	(金)				としよコロボきゅうしよく うどんたいラーメン ちくわのにしよくあげ（いそべあげ&カレー あげ）だいこんおろし きつねうどんじる	655 kcal 25.0 g 21.9 g 2.4 g	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ だいこん	こめ うどん こむぎこ かたくりこ	あぶら	
10	(月)				とんかつ（ソースがけ） ごまあえ かんぴょうのみそじる	687 kcal 25.3 g 23.5 g 1.9 g	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ごなつな たまねぎ もやし	べい こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	
11	(火)	●			だいこんサラダ ハッシュドビーフ ●けんさんヨーグルト	695 kcal 22.0 g 20.0 g 1.7 g	ぎゅうにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん トマト きゅうり たまねぎ だいこん	こめ いろいろこめ じゃがいも さとう	バター あぶら	
12	(水)	★			タンドリーチキン ほうれんそうのサラダ ★トマトとたまごのスープ	622 kcal 32.6 g 25.2 g 2.4 g	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ にんにく	だいこん もやし しょうが さとう	こめこパン あぶら	
13	(木)				ぶたにくのしょうがやき かんぴょうサラダ なめこじる	641 kcal 25.9 g 20.8 g 2.0 g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かんぴょう きゅうり キャベツ ねぎ しょうが	こめ さとう	ドレッシング	
14	(金)	★			しょくもつせんいたっぷりこんだて ★けんさんだしまきたまご はりはりつけ ぎゅうにくとごぼうのもの なし	671 kcal 24.6 g 18.1 g 2.1 g	だしまきたまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな なし しょうが	こめ さとう こんにゃく	あぶら ごま	
17	(月)				ちゅうかそぼろごはんのぐ いそべあえ こんさいのごまキムチじる	634 kcal 23.6 g 20.6 g 2.5 g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ごまつな キャベツ ごぼう だいこん にんにく キムチ	だけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ さとう	こめ むぎ さとう	あぶら ごま
18	(火)	★			ごぼうサラダ ★おでん やさしいふりかけ	593 kcal 20.1 g 15.7 g 2.1 g	ちくわ いかボール うすらのたまご がんも	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん とうもろこし だいこん もやし ごぼう	こめ こんにゃく	ごま ドレッシング やさしいふりかけ	
19	(水)				セルフハンバーガー（ハンバーグケチャップ ソース・チーズ） キャベツのソテー フルーツパバロア	695 kcal 28.6 g 28.7 g 2.7 g	ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん キャベツ とうもろこし レモン もも みかん	パン かたくりこ さとう デザートベース	あぶら	
20	(木)				わしよくのひ（24か） たらみそやき さつまいもとまめのサラダ みぞれにくだんごスープ	678 kcal 28.6 g 18.6 g 1.7 g	たらみそつけ あかいんげんまめ にくだんご ひよこまめ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん だいこん たまねぎ ねぎ はくさい	こめ さとう さつまいも さといも	ノンエッグマヨ	
21	(金)	★			★すぶた はるさめスープ	632 kcal 23.9 g 18.7 g 2.1 g	ぶたにく うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンさい だけのこ	たまねぎ もやし えのき しょうが しいたけ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
25	(火)				リクエストこんだて（上中） とりのからあげ ゆかりあえ コーンスープ ようなしコンポート	706 kcal 25.4 g 19.6 g 2.6 g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり 洋ナシ しょうが	こめ かたくりこ ごま	あぶら	
26	(水)	★			せかいあじめぐり（フランス） エンジョイイングリッシュデー（本北小） ★キッシュ マリネサラダ ジュリアンスープ アプリコットジャム	677 kcal 22.5 g 27.8 g 2.1 g	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん きゅうり ブロッコリー パプリカ とうもろこし	キャベツ パイタルト ジャム なまクリーム	パン ドレッシング	
27	(木)				さんまのうめに じゃがいものそぼろに わかめのみそじる	697 kcal 26.0 g 23.5 g 2.1 g	さんまのうめに ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
28	(金)				ぎょうざ（2） ちゅうかくらげサラダ マーボーとうふ	645 kcal 22.8 g 18.7 g 1.7 g	ぎょうざ ぶたにく とうふ みそ くらげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら きゅうり にんにく たまねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	

ちさんちしゅうこんだてしゅうかん

◎ 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。

