

11がつきゅうしょくこんだてよていひょう

| 日 づ け | 曜 よ う 日 び | 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 たんぱく質 しつ し えん ふん | 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。 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 | |
| 4 | (火) | | ごはん | MILK | マナーのひ・としょコラボきゅうしょく パオズになったおひなさま ミニにくまん ナムル はっぽうさい | 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 たけのこ グリンピース | はくさい たまねぎ もやし | こめ さとう かたくりこ | あぶら ごま ごまあぶら にくまん |
| 5 | (水) | | まるパン | MILK | としょコラボきゅうしょく 14ひきのかぼちゃ セルフかぼちやコロッケサンド(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 たまねぎ | キャベツ たまねぎ | パン コロッケ じゃがいも | あぶら |
| 6 | (木) | | ごはん | MILK | としょコラボきゅうしょく としょかんのおやしょく 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 だいこん ごぼう ねぎ | 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) | | ごはん | MILK | としょコラボきゅうしょく うどんたいらーメン ちくわのにしょくあげ(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 ほうれんそう | たまねぎ あおのり | こめ うどん こむぎこ かたくりこ | あぶら |
| 10 | (月) | | むぎごはん | MILK | とんかつ(ソースがけ) ごまあえ かんぴょうのみぞしる | 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 こなつな たまねぎ | こまつな かんぴょう ねぎ もやし | べい むぎ こむぎこ パンこ | あぶら ごま さとう |
| 11 | (火) | ● | いろいろまいりいりごはん | MILK | 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) | ★ | ごめこパン | MILK | 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 | にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ | だいこん もやし しょうが にんにく | こめこパン さとう かたくりこ じゃがいも | あぶら |
| 13 | (木) | | ごはん | MILK | 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 キャベツ ねぎ | かんぴょう きゅうり なめこ しょうが | こめ | ドレッシング |
| 14 | (金) | ★ | ごはん | MILK | 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 はりはりづけ ぎゅうにくとごぼうのにものなし | 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 こまつな なし | だけのこ ごぼう だいこん しょうが | こめ さとう こんにゃく | あぶら ごま |
| 17 | (月) | | むぎごはん | MILK | 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 のり みそ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こまつな ごぼう だいこん | たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ にんにく キムチ | こめ むぎ さとう | あぶら ごま |
| 18 | (火) | ★ | ごはん | MILK | ごぼうサラダ ★おでん やさいのりかけ | 593 kcal 20.1 g 15.7 g 2.1 g | ちくわ いかボール うずらのたまご がんも | ぎゅうにゅう | にんじん こんぶ | 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 やさいのりかけ |
| 19 | (水) | | まるパン | MILK | 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 フルーツババロア | 695 kcal 28.6 g 28.7 g 2.7 g | ハンバーグ チーズ | ぎゅうにゅう | にんじん レモン もも | キャベツ とうもろこし パイン 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) | | ごはん | MILK | わしょくのひ(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 | たらみそづけ あかいんまめ にくだんご ひよこまめ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん たまねぎ ねぎ はくさい | 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) | ★ | ごはん | MILK | ★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 うずらのたまご とりにく | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん チングンさい たけのこ | たまねぎ もやし えのき しおが しいたけ | こめ はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら |
| 25 | (火) | | わかめごはん | MILK | 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 ようなしこンポート | 706 kcal 25.4 g 19.6 g 2.6 g | とりにく ベーコン わかめ | ぎゅうにゅう | にんじん しそ | キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり 洋ナシ しょうが | こめ かたくりこ | あぶら ごま |
| 26 | (水) | ★ | コッペパン | MILK | 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 | ほうれんそう きゅうり プロッコリー パブリカ | キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし 洋ナシ しょうが | パン パイタルト ジャム なまクリーム | ドレッシング |
| 27 | (木) | | ごはん | MILK | さんまのうめに じゃがいものそぼろに わかめのみぞしる | 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 | 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) | | ごはん | MILK | ぎょうざ(2) ちゅうかくらげサラダ マーボーどうふ | 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 たまねぎ | もやし ねぎ たけのこ にんにく しおが しょうが | こめ さとう ごまあぶら かたくりこ | あぶら ごま ドレッシング |

◎ 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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

