

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。	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			
1	(金)				650 kcal 26.6 g 16.9 g 2.4 g	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きぬさや しそ たまねぎ	キャベツ たけのこ きゅうり レモン	こめ ごま かたくりこ ゼリー さとう	
7	(木)	●			718 kcal 22.7 g 20.9 g 1.8 g	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	プロックリー にんじん パセリ たまねぎ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも アーモンド さとう	あぶら	
8	(金)				614 kcal 24.9 g 15.7 g 2.2 g	にくだんご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	きゅうり たまねぎ しょうが	こめ あぶら はるさめ	
11	(月)				615 kcal 24.3 g 18 g 1.9 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんにく ぎゅうり	たまねぎ しめじ ねぎ しいたけ だいこん	こめ あぶら もちげんまい はちみつ むぎ	
12	(火)				582 kcal 26.4 g 12.5 g 2.2 g	めぼろつけこみ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ	ごぼう だいこん ねぎ たけのこ	こめ あぶら こんにゃく さといも さとう	
13	(水)				635 kcal 27.4 g 26.2 g 2.3 g	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	プロックリー にんじん とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	パン さとう ココア ドレッシング	あぶら
				599 kcal 26.6 g 22.3 g 2.2 g	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	プロックリー にんじん とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	パン さとう だいすクリーム ドレッシング	あぶら	
14	(木)				695 kcal 25.2 g 14.1 g 2.4 g	ぎょうざ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ みかん もも	たまねぎ キャベツ レモン しょうが	チャーハン はるさめ さとう ゼリー あんぱん とうふ	あぶら
15	(金)	★			647 kcal 26 g 17.8 g 2.1 g	たまご とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ だいこん たまねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	
18	(月)				615 kcal 23.2 g 19 g 2.2 g	やきにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ピーマン にんじん アスパラガス きゅうり しょうが たけのこ もやし	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ あぶら さとう ごまあぶら むぎ	
19	(火)				695 kcal 27.8 g 23.1 g 2.1 g	さばカレー ちくわ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ ごぼう えだまめ	しいたけ ごぼう れんこん	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	
20	(水)				635 kcal 28.7 g 24.7 g 2.2 g	とりにく まぐろツナ しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン さつまいも オリーブオイル パンこ	あぶら
21	(木)	★			629 kcal 25.4 g 18.2 g 2.4 g	いか たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	ねぎ もやし たまねぎ にんにく	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ あぶら しょうが	
22	(金)				596 kcal 28.9 g 15.5 g 2.2 g	とりにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	プロックリー にんじん えのき ごぼう たけのこ	もやし にんにく ねぎ レモン しいたけ だいこん	こめ あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング	
25	(月)				611 kcal 23 g 18.5 g 1.9 g	しゅもフライ とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし しいたけ	ごぼう はくさい たまねぎ しょうが	こめ あぶら さとう むぎ	
26	(火)	★			619 kcal 21.2 g 12.7 g 1.7 g	きんしたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	もやし だいこん しいたけ ごぼう	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく さくらんぼゼリー	
27	(水)				613 kcal 26.3 g 19.1 g 3.0 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	プロックリー にんじん こまつな キャベツ はくさい	たまねぎ だいこん しいたけ しょうが	こめ あぶら さとう ごまあぶら ちゅうかめん かたくりこ レモンゼリー	
28	(木)				660 kcal 28 g 21.1 g 2.2 g	とりにく ぶたにく とうふ みそ くらげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら もやし ねぎ だいこん	たまねぎ きゅうり はくさい キムチ にんにく しょうが	こめ あぶら さとう しらたき かたくりこ	あぶら
29	(金)				624 kcal 26.6 g 13.7 g 2.2 g	マホック ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん えだまめ たまねぎ	こめ あぶら さとう こんにゃく さとう 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。

