

7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			
			ごはん	ミルク		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)	●			マナーのひ さばかんこくふうやき もやしとにらのおひたし なすのみそしる●まっちゃんプリン	678 kcal 24.2 g 23.9 g 1.9 g	さば ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	にら もやし こまつな なす にんじん ねぎ	ごはん あぶら
4	(月)	★			はるまき ★ゴーヤチャンプルー モロヘイヤのスープ	703 kcal 25.5 g 25.1 g 2.1 g	ツナ(まぐろ) ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると たまご	ゴーヤ もやし にんじん えのきたけ	ごはん あぶら むぎ ごまあぶら かたくりこ
5	(火)				かみかみきゅうしょく てりやきにくだんご(2) ごまあえ みそしる	612 kcal 21.5 g 15.4 g 1.7 g	にくだんご ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも
6	(水)				あじフライ ソース ゆでやさいサラダ ミートボールとやさいのカレーに	672 kcal 27.7 g 25.8 g 2.6 g	あじ ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん コーン キャベツ グリンピース きゅうり たまねぎ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング さとう
7	(木)	★			たなばたきゅうしょく セルフごもくちらしずし ★きんしたまご たなばたじる たなばたゼリー あわせず	617 kcal 20.8 g 14.7 g 2.5 g	たまご ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな かんぴょう しいたけ えだまめ たけのこ ねぎ	ごはん あぶら さとう さといも ゼリー
8	(金)				ターサイパオズ(2) プルコギ とうふとチンゲンサイのスープ	644 kcal 24.6 g 17.6 g 2 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ ターサイパオズ	にんじん たまねぎ にら はくさい チンゲンサイ えのきたけ にんにく しめじ	ごはん あぶら はちみつ
11	(月)				リクエストきゅうしょく (めいじみなみしょう) とりのからあげ はるさめサラダ コーンスープ チョコクレープ	744 kcal 25.6 g 23.1 g 3.2 g	とりにく ぎゅうにゅう ハム わかめ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ しょうが コーン たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ クレープ
12	(火)				さんまかぼすレモンに からしあえ とうにゅうじたてのやさいじる	632 kcal 23.7 g 20.7 g 2.2 g	さんま ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん あぶら
13	(水)	★			★アンサンブルエッグ ナポリタン ワンタンスープ	674 kcal 29.2 g 24.8 g 2.8 g	オムレツ ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	こめこパン あぶら スパゲティ ワンタン さとう
14	(木)				ちさんちしょうきゅうしょく (ふくべ) モロのわふうマリネ かんぴょうサラダ ふくべのスープ	633 kcal 23.4 g 18.8 g 2.3 g	もろ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ふくべ こまつな えだまめ キャベツ かんぴょう しいたけ たまねぎ	ごはん あぶら さとう ドレッシング
15	(金)				セルフとりそばらどん ちゅうかふうあえもの みそしる	676 kcal 28.6 g 21.5 g 2.3 g	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ もやし きゅうり きくらげ グリンピース	ごはん ドレッシング さとう
19	(火)				しょくいくのひ(せんたくきゅうしょく・ なつばてよぼう) こんにゃくサラダ なつやさいカレー ＜セレクトデザート＞ ①ボンデいちごドーナツ ②ガリガリくんカップ ③パインスティック	① 748 ② 677 ③ 654 20.9 20.6 21 22.9 15.7 16 2.7 2.5 2.6	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ	トマト コーン にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ ピーマン なす パイン	ごはん あぶら シャーベット ごまあぶら ドーナツ ドレッシング
20	(水)				ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのサラダ サマースープ	593 kcal 29.5 g 21.1 g 3.2 g	ハンバーグ ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー コーン にんじん えだまめ トマト たまねぎ キャベツ	パン あぶら かたくりこ ドレッシング 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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

