


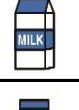



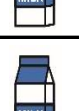
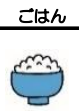




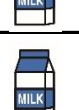



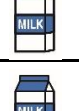



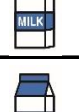





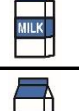
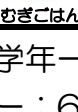
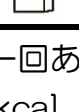
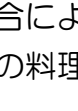
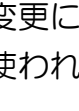






# 10がっきゅうしょくこんだてよていひょう

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			
			「★」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	
3	(月)	★			いちごいちえ とちぎこくたい かいさいきねん きゅうしょく ★あつやきたまご ぶたにくのしょうがいため みそしる こくたいきねんのり	673 kcal 29.1 g 19.8 g 2 g	あつやきたまご ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ みそ	にら にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが かんぴょう	ごはん あぶら むぎ ごま じゃがいも
4	(火)	●			スポーツおうえんきゅうしょく さばのみそに こまつなのびたし にくじゃが ●ヨーグルト	779 kcal 31.6 g 21.9 g 2.1 g	さば ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あぶらあげ	こまつな たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	ごはん あぶら じゃがいも さとう
5	(水)				スポーツおうえんきゅうしょく (フェンシング) とりにくのマーメイドやき ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ クルトン	653 kcal 28.5 g 23.4 g 2.9 g	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	ブロッコリー コーン にんじん かぼちゃ	パン あぶら かたくりこ ドレッシング クルトン マーメイド
6	(木)				スポーツおうえんきゅうしょく ぎょうざ(2) ごまあえ なまあげのマーボーいため オレンジ	705 kcal 25 g 23.5 g 1.9 g	なまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ たけのこ オレンジ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ
7	(金)				スポーツおうえんきゅうしょく & めのあいこデーぎゅうしょく さけとチーズのソフトカツ ゆかりあえ けんちんじる	637 kcal 21.1 g 19.3 g 1.8 g	さけ ぎゅうにゅう とうふ チーズ	キャベツ ねぎ こまつな ごぼう にんじん だいこん ゆかり	ごはん あぶら さといも ごま
13	(木)				マナーのひ アスパラのサラダ ポークカレー れいとうみかん	678 kcal 21.1 g 17.7 g 1.8 g	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	アスパラ コーン ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング
14	(金)				メンチカツ ソース ポイルキャベツ のっぺいじる	655 kcal 22.4 g 19.9 g 1.8 g	ミンチカツ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ キャベツ だいこん	ごはん あぶら さといも かたくりこ
17	(月)				ぎゅうにくとはるさめのいためもの わふうサラダ イナムドッチ (おきなわふうみそしる)	654 kcal 22.5 g 19 g 2.8 g	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ あぶらあげ	こまつな しょうが にんじん キャベツ コーン しいたけ ねぎ たけのこ	ごはん あぶら むぎ ドレッシング さとう
18	(火)	★			しょうゆラーメン(しる) きりほしだいこんのナムル ブルーベリークレープ	629 kcal 24.2 g 19.1 g 2.7 g	ぶたにく ぎゅうにゅう なると わかめ	にんじん だいこん ほうれんそう もやし ねぎ キャベツ	ごはん ごまあぶら ちゅうかめん ごま さとう あぶら クレープ
19	(水)				しょくいくのひ ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ ポテトスープ	574 kcal 24.9 g 24.4 g 2.5 g	ハンバーグ ぎゅうにゅう ベーコン 生クリーム	ブロッコリー マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ コーン きゅうり	パン バター じゃがいも ドレッシング さとう
20	(木)				リクエストきゅうしょく(ほんごうしょう) とりにくのからあげ はるさめサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	696 kcal 23.6 g 18.4 g 3.5 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん もやし ほうれんそう キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ワンタン
21	(金)				あじのなんばんやき おひたし とりにくとだいこんのみそに	617 kcal 30.4 g 15.2 g 2.2 g	あじ ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ	にんじん だいこん こまつな もやし こぼつ グリンピース しいたけ	ごはん ごま さとう あぶら
24	(月)				きびなごフライ(2) まめあえ あげボールとやさいのうまに	635 kcal 22.3 g 13.9 g 2.4 g	あげボール ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きびなご みそ	ほうれんそう しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	ごはん ごま むぎ あぶら じゃがいも さとう
25	(火)				ぶたにくのあまみそいため コーンスープ カレーパリッシュ	638 kcal 28.2 g 15.9 g 1.9 g	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム こさかな みそ	ほうれんそう たまねぎ にんにく コーン キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ
26	(水)				ちょっぴりはやいハロウィンきゅうしょく マカロニサラダ ハンガリアシチュー パンブキンババロア	780 kcal 25.8 g 26.6 g 2.6 g	ミートボール ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん きゅうり ピーマン たまねぎ グリンピース	パン ジャム あぶら じゃがいも ドレッシング ババロア マカロニ
					ちょっぴりはやいハロウィンきゅうしょく マカロニサラダ ハンガリアシチュー パンブキンババロア いちごジャム	656 kcal 24.2 g 18.3 g 2.7 g	ミートボール ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん きゅうり ピーマン たまねぎ グリンピース	パン ジャム あぶら じゃがいも ドレッシング ババロア マカロニ
27	(木)				かみかみきゅうしょく いわしのしょうがに こんにやくきんぴら こんさいのみそしる	621 kcal 26.5 g 16.1 g 2.3 g	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こまつな しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも
28	(金)	★			せかいあじめぐりきゅうしょく(タイ) ★めだまやきふうオムレツ セルフガバオライス キャベツのスープ	655 kcal 26.5 g 22.3 g 2.7 g	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ベーコン	ピーマン しめじ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん あぶら さとう
31	(月)				だいがくも(2) いそかあえ ぶたにくどん	725 kcal 26 g 18 g 2 g	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ のり	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ	ごはん あぶら むぎ ごま さつまいも さとう

◎ 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。

★今月のあげパン配送校

本郷小・坂上小・北小

明治小・明治南小

