

11がつきゅうしょくこんだてよていひょう

日づけ	曜日	たまごアレルギー	こんだてめい		エネルギー たんぱく質 脂質 えんぶん	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。	アレルギー対応品		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	(火)	おはなしきゅうしょく ☆ものがたりを あじわおう！		マナーのひ おはなしきゅうしょく「オルタネート」 ポークしゅうまい(2) キムチあえ 「ワンポーション」のサムゲタン ぶりかけ	615 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.9g えんぶん 1.8g	しゅうまい ぎゅうにゅう とりにく	にんじん もやし きゅうり キャベツ ごぼう しいたけ たまねぎ グリンピース	ごはん ごまあぶら もちげんまい	
2	(水)			おはなしきゅうしょく 「ふしぎだがしやぜにてんどう」 ミートボール(2) グリーンサラダ マカロニスープ ヒーローでかプリン	669 kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.4g えんぶん 2.4g	にくだんご ぎゅうにゅう とりにく	アスパラガス キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな	こめこパン あぶら マカロニ	
4	(金)			おはなしきゅうしょく「サラダでげんき」 セルフコストリカライスのぐ りっちゃんのげんきサラダ(ハムはきょうし つでまぜてください) わかめスープ	611 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.2g えんぶん 2.3g	とりにく ぎゅうにゅう ひよこめ こんぶ かまぼこ わかめ ハム	トマト コーン ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	ごはん あぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	
7	(月)			おはなしきゅうしょく 「つるばらむらのレストラン」 とりにくのごまみそやき きのこのみぞれあえ きのこじる	603 kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.4g えんぶん 2.0g	とりにく ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	こまつな ねぎ にんじん しめじ えのきだけ だいこん まいたけ	ごはん あぶら さとう ごま むぎ	
8	(火)			おはなしきゅうしょく「イーブン」 いろいろサラダ キッチンカーの子キンカレー アセロラゼリー	686 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.7g えんぶん 1.8g	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん キャベツ コーン きゅうり たまねぎ えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも	
9	(水)		★ 	おはなしきゅうしょく 「まじょのたつきゅうびん」 ★パンクインアンサンプルエッグ コールスローサラダ まじょがつくるにくだんごのトマトに	646 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 24.8g えんぶん 2.4g	アンサンプルエッグ ぎゅうにゅう ミートボール	トマト キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ グリーンピース	パン あぶら じゃがいも さとう	
10	(木)			せかいあじめぐり・カタル マクブースふうませごはんのぐ コーンサラダ レンズまめのスープ	629 kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.9g えんぶん 1.8g	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン れんずまめ	ブロッコリー たまねぎ こまつな コーン にんじん きゅうり ピーマン	ごはん あぶら かたくりこ	
11	(金)			さんまのうめに いそべあえ こんさいのごまみそに	678 kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.1g えんぶん 1.9g	さんま のり とりにく ぎゅうにゅう みそ	こまつな キャベツ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん	ごはん あぶら さとう ごま	
14	(月)		★ 	ホイコーロー きりぼしだいこんのナムル ★ひじきとたまごのスープ	625 kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.1g えんぶん 2.1g	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たまご ベーコン	にんじん キャベツ にら たまねぎ ほうれんそう だいこん もやし	ごはん あぶら むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	
15	(火)			もろのバターしょうゆやき こまつなとじゃこのいためもの だいこんとこんにやくのもの	644 kcal たんぱく質 30.0g 脂質 17.5g えんぶん 2.1g	もろ ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな しょうが にんじん たまねぎ えだまめ だいこん	ごはん あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	
16	(水)		ハニーマスタードチキン わかめサラダ さつまいものシチュー	743 kcal たんぱく質 30.5g 脂質 26.3g えんぶん 2.6g	いんげんまめ ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ	パン あぶら さつまいも はちみつ		
17	(木)		ちさんちしょうきゅうしょく かみかみきゅうしょく チキチキごぼう ワンタンスープ りんご	663 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.9g えんぶん 1.8g	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ごぼう こまつな えだまめ しいたけ もやし	ごはん あぶら かたくりこ ごま さとう ワンタン		
18	(金)		しょくいくのひ ねぎしおぶたいため かんびょうサラダ なめこのみそしる	620 kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.7g えんぶん 2.0g	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ	にら ねぎ にんにく キャベツ もやし かんびょう きゅうり	ごはん ごまあぶら		
21	(月)		かぼちゃしゅうまい(2) メンマサラダ なまあげのマーボーいため	713 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.6g えんぶん 1.9g	なまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい	にんじん きりぼしだいこん にら きくらげ たまねぎ しょうが しいたけ	ごはん あぶら むぎ かたくりこ さとう		
22	(火)	★ 	しょくもつせんいたつぷりきゅうしょく メンチカツ おひたし ソース ★かんびょうのたまごとし	597 kcal たんぱく質 25.3g 脂質 13.7g えんぶん 1.8g	たまご ぎゅうにゅう メンチカツ	ほうれんそう もやし こまつな しいたけ にんじん ねぎ かんびょう	ごはん ごま かたくりこ		
24	(木)		わしょくのひ さばしょうゆこうじやき しょうがあげ みそしる	623 kcal たんぱく質 24.1g 脂質 21.1g えんぶん 1.8g	さば ぎゅうにゅう みそ なまあげ	こまつな もやし にんじん はくさい えのきだけ ねぎ	ごはん あぶら さといも		
25	(金)		ちさんちしょうきゅうしょく ハンバーグてりやきソースがけ ポテトチーズに トマトスープ	690 kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.9g えんぶん 1.9g	ハンバーグ ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	パセリ たまねぎ こまつな キャベツ にんじん トマト	ごはん あぶら さとう パター じゃがいも		
28	(月)		ブルコギ あおじそサラダ しおこうじスープ	624 kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.1g えんぶん 1.8g	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ にら しめじ キャベツ えのきだけ もやし	ごはん あぶら むぎ はちみつ かたくりこ		
29	(火)		ほんきたしょうりクエストきゅうしょく からあげ ゆかりあえ コーンスープ チョコレープ	716 kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.8g えんぶん 2.5g	ハム ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん しょうが こまつな キャベツ たまねぎ コーン	ごはん あぶら かたくりこ ごま		
30	(水)		せかいあじめぐり・イタリア しろみざかなのアクアパッツァふうソース ゆでやさしいサラダ キャベツのスープ とうにゅうパンナコッタ	635 kcal たんぱく質 27.4g 脂質 22.3g えんぶん 2.6g	ほき ぎゅうにゅう あさり とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく アスパラガス コーン トマト キャベツ	パン オリーブオイル じゃがいも あぶら		

◎ 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。

