

12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					
			「★」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			
1	(木)				649 kcal 27.1 g 15.5 g 2.4 g	ぶたにく かまぼこ とうふ にらまんじゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな さやいんげん もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	
2	(金)	★			734 kcal 27.1 g 23.1 g 2.2 g	ぎゅうにく たまご ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ たけのこ にんにく	ごはん さとう おこげ ゼリー	あぶら ごまあぶら	
5	(月)	★			718 kcal 29.2 g 23.6 g 2.7 g	オムレツ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんにく にんじん パイ トマト たまねぎ	ごはん むぎ さとう	あぶら	
6	(火)				598 kcal 28.8 g 15.4 g 2 g	あおひらす さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ さやいんげん だいこん ほうれんそう ねぎ	ごはん さとう	あぶら	
7	(水)				667 kcal 21.5 g 28.4 g 2.3 g	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな コーン はくさい かぶ	パン じゃがいも ハバロア ミルククリーム	あぶら ドレッシング	
8	(木)	★			657 kcal 28.3 g 21.6 g 2.7 g	ぎゅうにく たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし ごぼう ねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	
9	(金)				732 kcal 22.8 g 23.3 g 3 g	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しょうが にんにく	ごはん かたくりこ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	
12	(月)				651 kcal 24.3 g 20.5 g 2.3 g	さんま あぶらあげ とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しめじ しいたけ ねぎ なめこ だいこん	ごはん むぎ さとう	あぶら	
13	(火)				611 kcal 25.4 g 15.6 g 2.9 g	とりにく あぶらあげ とうふ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが キャベツ だいこん はくさい	ごはん さとう	あぶら	
14	(水)				643 kcal 27.5 g 26.4 g 3.1 g	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし コーン しょうが ねぎ	ココアパン めん クレープ かたくりこ	あぶら めん ドレッシング	
15	(木)	★			638 kcal 26.4 g 18 g 2.6 g	ぎゅうにゅう バター たまご	ハンバーグ ベーコン	ほうれんそう にんじん えのきだけ まいたけ だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	オリーブオイル	
16	(金)				724 kcal 28.2 g 23.8 g 1.8 g	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ	ごはん バター パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら	
19	(月)				621 kcal 25.9 g 19.1 g 2.3 g	つな(まぐろ) あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう	ごはん むぎ さとう	ごま あぶら	
20	(火)				761 kcal 25.6 g 26 g 3.1 g	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ゆかり ねぎ はくさい ごぼう	ごはん さとう	ごま あぶら	
21	(水)	★			637 kcal 26 g 26 g 2.6 g	オムレツ ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん たまねぎ トマト セロリー キャベツ	ごめこパン スナグティ じゃがいも	ドレッシング	
22	(木)				675 kcal 23 g 16.3 g 2.3 g	ぶたにく ちりめん だしゆんじゅう	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ れんこん きゅうり	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら ドレッシング	
23	(金)				730 kcal 26.3 g 25 g 2.7 g	① ② ③	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しいたけ カリフラワー だいこん	ごはん かたくりこ	マカロニ ドレッシング セレクトデザート

◎ 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。

