

2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 もとなる			
1	(水)				645 kcal 33.3 g 21.4 g 3.3 g	メルルーサ えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん ブロッコリー コーン	えだまめ たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも いちごジャム さとう	ドレッシング あぶら
2	(木)				699 kcal 30.6 g 23.3 g 2.3 g	とりにく さけ あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう だいず とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう しょうが ねぎ	だいこん ごぼう しょうが ねぎ	せきはん かたくりこ あぶら	ごま
3	(金)				706 kcal 26.1 g 22.8 g 2 g	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにく わかめ とうふ かつおだし	にんじん ごまつな もやし だいこん	ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん	ごはん さとう プリン	あぶら
6	(月)				654 kcal 25 g 19.8 g 2.1 g	とりにく エピカツ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん さやいんげん	もやし だいこん しいたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう	あぶら
7	(火)				603 kcal 22.4 g 17.7 g 1.9 g	さんま ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり ごまつな ねぎ	ぎゅうり だいこん キャベツ ごぼう	ごはん さつまいも	ごま
8	(水)	★			739 kcal 25.9 g 23.3 g 2.3 g	とりにく ピカタ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン もも キャベツ	もやし にんにく パイン みかん	パン さとう ゼリー	オリーブオイル
9	(木)				626 kcal 25.7 g 18.4 g 1.7 g	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ブロッコリー にら しめじ	ぎゅうり だいこん たけのこ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら
10	(金)				692 kcal 25.8 g 22.4 g 1.2 g	ぎゅうにく バター	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ マッシュルーム	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング
13	(月)	★			652 kcal 24.3 g 18.6 g 2.3 g	かにたま とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう もやし	ごまつな だいこん セロリ たまねぎ	ごはん むぎ ゼリー	ごまあぶら ごま あぶら
14	(火)				765 kcal 30.3 g 17.9 g 2.6 g	さば とりにく なると	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん えのきだけ ねぎ	もやし だいこん ごぼう まいたけ	ごはん きりたんぼ	あぶら
15	(水)				611 kcal 25.8 g 27 g 3.1 g	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも むぎ	あぶら
16	(木)				599 kcal 22.3 g 16.9 g 2.2 g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にら	もやし たまねぎ だいこん	ごはん さとう	ごまあぶら ごま あぶら
17	(金)				665 kcal 31.4 g 21.5 g 1.6 g	やしおます かつおだし みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ごまつな	もやし かんぴょう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま
20	(月)				661 kcal 24.3 g 17.2 g 2.2 g	ハンバーグ ベーコン しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん パセリ	コーン たまねぎ	ごはん むぎ さつまいも	オリーブオイル あぶら
21	(火)				630 kcal 25.8 g 19.1 g 1.8 g	たら とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	きゅうり かんぴょう ごぼう はくさい	ごはん じゃがいも	ごまあぶら
22	(水)	★			655 kcal 27.2 g 16.7 g 3.2 g	やしおます かきふた	ぎゅうにゅう	れんこん にんじん にら コーン	えだまめ きゅうり キャベツ もやし	ごめこパン ちゅうかめん	ごまあぶら ドレッシング
24	(金)				751 kcal 27.5 g 22.3 g 2 g	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが もやし きくらげ	ねぎ きゅうり にんにく たけのこ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら
27	(月)				670 kcal 20.7 g 14.2 g 1.6 g	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ だしぶんじゅう	にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース コーン	ごまつな たまねぎ コーン	ごはん いろいろな じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング
28	(火)	★			733 kcal 27.2 g 18.5 g 2.8 g	ぶたにく とりにく うすたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン しいたけ もやし	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	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。

