

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 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。			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			
3	(月)		むぎごはん		マナーのひ あじフライ ソース おかかあえ のっぺいじる	624 kcal 22.0 g 17.6 g 1.7 g	あじフライ かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし	ねぎ だいこん もやし	ごはん あぶら むぎ さといも かたくりこ
4	(火)		ごはん		かみかみきゅうしょく しんしょうがいりしょうがやき オクラサラダ ごぼうスープ	620 kcal 27.5 g 17.0 g 2.0 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん オクラ コーン ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう たまねぎ	ごはん あぶら こま
5	(水)		ドックパン		せかいあじめぐり (アメリカ) プルドボークふうサンドのぐ グリルとうもろこし コンソメスープ	613 kcal 30.8 g 19.0 g 2.0 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし	たまねぎ にんにく とうもろこし	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも
6	(木)		ごはん		ちさんちしょうきゅうしょく とろほっけだしづけやき ふくべのそぼろに みそしる	605 kcal 25.5 g 17.2 g 2.1 g	ほっけ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん しいたけ たまねぎ しょうが	えだまめ しいたけ たまねぎ ふくべ	ごはん あぶら さとう かたくりこ
7	(金)	★	ごはん		たなばたきゅうしょく あなごちらしずしのぐ ★たまごそぼろ たなばたじる たなばたデザート	655 kcal 25.4 g 17.2 g 2.1 g	オムレツ あなご ゆば とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パイナップル ごぼう	マンゴー さくらんぼ かんぴょう えだまめ しいたけ	ごはん あぶら さとう ふ たけのこ
10	(月)		むぎごはん		さばのたつたあげ おろしあえ なすのみそしる	631 kcal 23.1 g 21.3 g 1.9 g	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん たまねぎ だいこん	もやし えのきたけ なす	ごはん あぶら むぎ
11	(火)		ごはん		セルフキムタクごはんのぐ しろいんげんまめのサラダ ワンタンスープ	625 kcal 24.7 g 17.6 g 2.6 g	ぶたにく とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ	ねぎ コーン もやし えだまめ	ごはん あぶら ワンタン こまあぶら
12	(水)		こめこパン		とりにくのバジルパンこやき やさいソテー フルーツポンチ	700 kcal 31.2 g 23.5 g 2.0 g	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	コーン キャベツ みかん もも なし	こめこパン オリーブオイル パンこ あぶら ゼリー
13	(木)	★	ごはん		ちさんちしょうきゅうしょく ヤンニョムチキン のりサラダ ★モロヘイヤスープ	659 kcal 25.8 g 20.1 g 2.1 g	とりにく なると たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん あぶら かたくりこ さとう
14	(金)		ごはん		きせつをかんじるきゅうしょく (なつ) キャベツメンチカツ ソース おひたし ごろごろなつやさいのスープ	672 kcal 24.4 g 19.2 g 2.1 g	メンチカツ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな とりにく	もやし コーン たまねぎ ズッキーニ	ごはん こま じゃがいも バター
18	(火)		ごはん		せんたくデザート グリーンサラダ なつやさいのスーパカレー (せんたくデザート) 1 とうにゅうアイス 2 アップルパイ 3 チョコプリン	① 673 ② 677 ③ 631 22.3 23.0 21.8 17.7 19.7 16.7 1.4 1.4 1.3	とりにく ぎゅうにゅう	トマト にんじん アスパラガス かぼちゃ	しょうが しめじ たまねぎ ズッキーニ	ごはん あぶら はちみつ デザート	
19	(水)	本北小 坂小 明小 明南小	しょくパン		しょくいくのひ いちごジャム ブロッコリーサラダ チリコンカン	577 kcal 24.1 g 21.4 g 2.4 g	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん グリーンピース	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン あぶら さとう ジャム
		本小 北小 上小	メーブルトースト		しょくいくのひ ブロッコリーサラダ チリコンカン	617 kcal 24.6 g 25.2 g 2.4 g	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん グリーンピース	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン あぶら さとう メーブルソース
20	(木)		わかめごはん		リクエストきゅうしょく (かみのかわしょう) からあげ ゆかりあえ コーンスープ はちみつレモンゼリー	729 kcal 24.0 g 17.1 g 2.8 g	ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ゆかり チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ごはん あぶら かたくりこ こま ゼリー

◎ 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。

