

8・9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 ゆ う ア レ ル ギ ー	こ ん だ て の め い		エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く し つ し ょ う ぶ ん	お も な ざ い		り よ う づ				
			「★」の料理にはたまご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		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				
28	(月)				マナーのひ おさかなどんのぐ からしあえ まるやかみそしる	615 kcal 23.4 g 19.2 g 2.1 g	ツナ(まぐろ) あぶらあげ かつおだし みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな もやし ごぼう	コーン グリーンピース だいこん ねぎ	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま	
29	(火)				タコライスのご(にくそぼろ) タコライスのご(やさい) わかめスープ	616 kcal 27.2 g 16.2 g 2.2 g	ぎゅうにく ぶたにく なると やさいボール	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん かたくりこ ごまあぶら	あぶら ごま	
30	(水)				やさそば ポテトスープ ぶどうシャーベット	598 kcal 25.5 g 17.3 g 3.2 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり チーズ	たまねぎ コーン キャベツ	パン ちゅうかめん じゃがいも シャーベット	さとう あぶら	
31	(木)				やさいのひ カレーのちゅうかめんがけ はるさめのあえもの こんさいのごまじ る	660 kcal 23.6 g 18.1 g 1.9 g	カレー みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たら ごぼう	もやし キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さといも はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま
1	(金)				ほうさいのひ きりぼしだいこんのナムル とんじる カンパン	619 kcal 17.4 g 17.9 g 2.3 g	ぶたにく たいす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラ かぼちゃ	きりぼしだいこん もやし スッキーニ なす	ごはん さとう カンパン	ごま ごまあぶら あぶら
4	(月)				ぶたにくコロッケ ソース キムチあえ とうふのスープ	643 kcal 19.6 g 17.9 g 2.6 g	コロッケ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん むぎ	あぶら
5	(火)				いわしのカリカリフライ(2) わふうサラダ あげボールとやさいのうまに	656 kcal 21.7 g 16.7 g 2.3 g	いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	キャベツ だけのご しいたけ コーン	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
6	(水)				にくだんご(2) キャベツのサラダ コーンスープ	611 kcal 26.9 g 20.4 g 2.8 g	にくだんご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	ごまこパン あぶら	かたくりこ ドレッシング
7	(木)	★			★あつやきたまご かんぴょうのごますあえ セルフぶたどん	672 kcal 28.6 g 18.8 g 2.3 g	たまごゆき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう	たまねぎ もやし しいたけ かんぴょう	ごはん さとう あぶら	ごま
8	(金)				ピリからいため ワンタンスープ ちよいとうふ	622 kcal 26.9 g 15.2 g 2.9 g	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たら ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	ごはん ワンタン	ごま ごまあぶら
11	(月)	★			ぎゅうにくのオイスターいため ★とうふいりかきたまじる フルーツあんにくふうプリン	630 kcal 22.1 g 17.8 g 2.2 g	ぎゅうにく たまごゆき とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だけのご たまねぎ しめじ しょうが	ごはん むぎ かたくりこ あんにくふうプリン	あぶら ごまあぶら
12	(火)				かみかみきゅうしょく しろみざかなフライ ソース れんこんサラダ ごじる	692 kcal 23.3 g 22.3 g 1.7 g	ほき たいす あぶらあげ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん だいこん ねぎ もやし	ごはん さといも	あぶら ドレッシング
13	(水)				タンドリーチキン アスパラのソテー トマトシチュー	669 kcal 30.1 g 22.5 g 1.9 g	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト しめじ	トマト アスパラ にんにく たまねぎ	しょうが コーン にんにく たまねぎ	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら
14	(木)				セルフこうやどうふごはん いそかあえ みそしる	621 kcal 24.2 g 17.9 g 2.7 g	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ しいたけ えだまめ えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
15	(金)	★			ぎょうざロール ★ゴーヤチャンプル ソーキじる	642 kcal 21.1 g 22.4 g 1.8 g	たまご ぎょうざロール なまあげ ツナ(まぐろ) かつおだし	ぎゅうにゅう	にがり にんじん キャベツ しょうが	もやし しめじ ねぎ しょうが	ごはん あぶら	ごまあぶら あぶら
19	(火)				しょくいくのひ(まごはやさしい) さんまかほすレモンに ひじきのごまあえ じゃがいものみそしる	663 kcal 22.2 g 22.3 g 1.9 g	さんま あぶらあげ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん たら	キャベツ えのきだけ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま
20	(水)	★			ゆでやさいサラダ ジャージャーめん	626 kcal 27.1 g 18.5 g 2.6 g	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ	しょうが だけのご しいたけ もやし	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら
21	(木)				ごはん さばぶんかほし ゆかりあえ さといものちゅうかに	656 kcal 27.2 g 19.4 g 2.2 g	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	にんにく しょうが キャベツ	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
22	(金)				ごはん イタリアンサラダ キーマカレー アセロラゼリー	734 kcal 22.5 g 23.8 g 1.8 g	ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト キャベツ しょうが	コーン たまねぎ きゅうり にんにく	ごはん さとう	バター ドレッシング あぶら
25	(月)				リクエストきゅうしょく(本小) とりにくのからあげ からしあえ ABCスープ	643 kcal 23.3 g 19.7 g 2.8 g	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが もやし	ごはん マカロニ かたくりこ	あぶら
26	(火)				せかいあじめぐり(フィリピン) パンシットピホン(ピーフンのいためもの) ティノラ(とうがんのスープ) れいとうマンゴー	601 kcal 25.5 g 13.7 g 1.5 g	ぶたにく とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ とうがん キャベツ しょうが にんにく	ごはん ピーフン	あぶら ごまあぶら
27	(水)	本北小 坂小・明小 明南小 上中・明中			アスパラとベーコンのスパゲティ ミートボールのトマトに	614 kcal 25.3 g 20.3 g 2.6 g	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース	パン メープルソース スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル
		本小 北小 上小 本中			アスパラとベーコンのスパゲティ ミートボールのトマトに ブルーベリージャム	625 kcal 23.9 g 19.4 g 2.5 g	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース	パン スパゲティ じゃがいも さとう ジャム	あぶら オリーブオイル
28	(木)				ぶたにくのバーベキューソースがけ もやしのニラのごまあえ いなかじる	671 kcal 26.7 g 22.1 g 2.2 g	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ もやし	しょうが にんにく りんご かんぴょう	ごはん じゃがいも さとう	ごま
29	(金)				じゅうごや いわしみりんぼし おひたし みそけんちんじる おつきみクレープ	688 kcal 26.1 g 20.7 g 1.3 g	いわし とうふ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん ごぼう	きく もやし えのきだけ ねぎ	ごはん さとう さといも クレープ	ごま 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。

