

10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。	イラスト		品名	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	
2	げつ月				611 kcal 25.7 g 16.4 g 2.0 g	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ごまつな もやし キャベツ	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ	ごはん あぶら むぎ ワンタン かたくりこ
3	か火				632 kcal 23.6 g 19.1 g 1.9 g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	だいこん たまねぎ	ごはん あぶら さとう
4	すい水	本小 本北小 小坂小 小明小 小南小			651 kcal 26.4 g 24.1 g 2.2 g	いんげんまめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	なす たまねぎ	パン あぶら ラビオリ じゃがいも さとう
		上小 北小			643 kcal 25.9 g 25.0 g 2.2 g	いんげんまめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	なす たまねぎ	パン あぶら ラビオリ じゃがいも クリーム
5	も木	★			668 kcal 25.8 g 18.5 g 1.7 g	うすたまご とりにく	きびなご ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ	きゅうり キャベツ コーン たけのこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー
6	きん金				636 kcal 23.2 g 20.0 g 2.5 g	あぶらあげ なまあげ みそ あさり	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ごまつな にんじん	ごぼう コーン えだまめ キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま
12	も木				681 kcal 23.1 g 18.0 g 2.2 g	にくだんご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな たまねぎ	キャベツ かんぴょう きゅうり コーン	ごはん ドレッシング さつまいも
13	きん金	★			673 kcal 25.0 g 20.9 g 2.1 g	ぎゅうにく ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな トマト さやいんげん	たまねぎ コーン	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ
16	げつ月				631 kcal 24.3 g 18.6 g 2.2 g	ハンバーグ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな たまねぎ しいたけ	だいこん かんぴょう もやし しいたけ	ごはん ごま さとう むぎ かたくりこ
17	か火				663 kcal 24.8 g 18.0 g 2.1 g	あじ かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま うどん かたくりこ
18	すい水				600 kcal 28.1 g 24.3 g 2.8 g	あかいんげんまめ ぶたにく とりにく ゆば	チーズ ぎゅうにゅう ソーセージ みそ	フロccoliリー トマト にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり にんにく ごぼう	パン あぶら じゃがいも
19	も木				616 kcal 25.8 g 18.2 g 2.2 g	とりにく こうやどうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな キャベツ	しいたけ えだまめ もやし たまねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら
20	きん金				679 kcal 24.9 g 20.2 g 1.7 g	とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	プロccoliリー にんじん アスパラガス ねぎ	しょうが キャベツ コーン ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら いろいろまい じゃがいも
23	げつ月				650 kcal 26.0 g 22.0 g 2.0 g	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ	たまねぎ はちみつ だいこん キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま むぎ
24	か火	★			619 kcal 26.8 g 17.1 g 1.6 g	かつおぶし たまごやき とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ
25	すい水				658 kcal 26.3 g 27.2 g 2.0 g	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ コーン	ごめこパン ドレッシング じゃがいも
26	も木				654 kcal 25.5 g 16.0 g 2.3 g	あぶらあげ いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ くり	かんぴょう えだまめ だいこん しいたけ	ごはん あぶら さといも かたくりこ
27	きん金	★ ●			686 kcal 25.8 g 19.5 g 1.3 g	とりにく	だっしんにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト たまねぎ キャベツ	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	ごはん バター はちみつ フルーツ
30	げつ月				706 kcal 25.1 g 22.4 g 1.9 g	ぶたにく とうふ なるど ぎょうざ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん もやし たまねぎ はくさい	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ
31	か火				634 kcal 25.7 g 16.7 g 1.8 g	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	まいたけ しょうが ごぼう もやし	ごはん さといも プリン

◎ 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。

