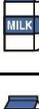
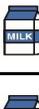
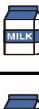


# 11がつきゅうしょくこんだてよていひょう

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	エネルギーのもとになる				
1	(水)				マナーのひ・おはなしきゅうしょく「ナカスイ うみなしけんのすいさんこうこう」 セルフえびグラタンコロケサンド ソース ポイルキャベツ ミネストローネ	662 kcal 22.6 g 27.4 g 2.6 g	とりにく えび	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ	あぶら
2	(木)	★			せかいあじめぐり・タイ ★カオパッドふうませごはんのぐ はるさめスープ ぶどうゼリー	646 kcal 25.3 g 17.8 g 2.4 g	オムレツ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ だけのこ にんにく しいたけ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ゼリー ごまあぶら
6	(月)				おはなしきゅうしょく 「のはらきっちゃんへせひどうぞ」 チキンステーキ やさいいため コンソメスープ	606 kcal 24.9 g 16.3 g 1.4 g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ パセリ	キャベツ しめじ コーン	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら
7	(火)	★			おはなしきゅうしょく「こうきゅうのからす」 あんまん しおこんぶあえ ★ちゅうかどん	645 kcal 24.6 g 13.8 g 1.8 g	ぶたにく うすたらまご いか	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー にんじん しいたけ たまねぎ	きゅうり キャベツ だけのこ グリーンピース	ごはん かたくりこ	ごまあぶら あぶら
8	(水)				おはなしきゅうしょく 「せかいいちおいしいスープ」 しるみさかなのフリッター タルタルソース アスパラガスのサラダ おいしいいしのスープ	644 kcal 25.8 g 22.2 g 2.7 g	ばさ ミートボール	ぎゅうにゅう	アスパラ ブロッコリー にんじん セロリー	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	パン むぎ こむぎこ	あぶら ドレッシング
9	(木)	★			おはなしきゅうしょく「てんきのこ」 ハンバーグケチャップソース ぱりぱりしょっかんチキンサラダ (チキンと めんはきょうしつでまぜてください) ★ちゅうかスープ	711 kcal 30.1 g 23.4 g 2.2 g	ハンバーグ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ コーン	ごはん かたくりこ さとう チャーめん	ドレッシング
10	(金)				おはなしきゅうしょく 「ねこのらーめんやさん」 ポークしゅうまい (2) ごまあえ カツオラーメンふうスープ けずりぶし (スープにいれてください)	665 kcal 26.7 g 16.9 g 3 g	しゅうまい ぶたにく なると かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう コーン	もやし キャベツ ねぎ メンマ	ごはん さとう ちゅうかめん	ごま あぶら
13	(月)	★			モロフライ ソース いそかあえ ★かんぴょうのいために	658 kcal 26.6 g 20.1 g 1.6 g	もり とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし かんぴょう えだまめ ごぼう	ごはん むぎ さとう	あぶら
14	(火)	●			しょくもつせんいたっぷりきゅうしょく さっぱりあえ ごぼうカレー ●ヨーグルト	701 kcal 21.6 g 18.2 g 1.8 g	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	ごぼう にんにく しょうが かんぴょう	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	
15	(水)				スラッピージョー チーズ かんぴょうサラダ やさいスープ	653 kcal 32.2 g 24.1 g 3 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にら にんじん こまつな たまねぎ	かんぴょう きゅうり コーン キャベツ	パン じゃがいも こめこ	あぶら ドレッシング
16	(木)				やしししゃも (2) きりほしだいこんのちゅうかあえ ぎゅうにくとごぼうのもの	654 kcal 25.8 g 20 g 2 g	ぎゅうにゅう ししゃも	ぎゅうにゅう	さいやんげん ほうれんそう にんじん	だいこん もやし ごぼう しょうが	ごはん さとう	あぶら
17	(金)				しょくいくのひ (おさんちしょう) セルフこぎつねどん にらごまあえ みそしる なし	627 kcal 22.4 g 18.5 g 1.7 g	とりにく 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 にら こまつな	えだまめ もやし ねぎ 梨	ごはん いろいろまい さとう さとう	ごま あぶら
20	(月)				うましおまんじゅう (2) だいこんのナムル チャーシャンとうふ	673 kcal 26.8 g 18.4 g 2.3 g	ぶたにく まんじゅう なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ なまあげ	たまねぎ もやし しいたけ しょうが だいこん	ごはん むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
21	(火)	★			★あつやきたまご セルフまいたけごはん だいこんスープ	611 kcal 23.2 g 17.5 g 1.9 g	たまごやき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	まいたけ にんじん だいこんのは セロリー	ごぼう えだまめ たまねぎ だいこん	ごはん さとう	あぶら
22	(水)				にくだんご (2) やさいソテー フルーツヨーグルト	726 kcal 23.9 g 22.5 g 1.8 g	にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ にんじん ピーマン	もやし にんにく もも みかん りんご	パン さとう かたくてりー	おり-ぶおいる
24	(金)				わしよくのひ マスのしおこうじやき れんこんきんぴら いものこじる	636 kcal 30.2 g 15.6 g 2.3 g	ます ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん ごぼう ねぎ	れんこん ごぼう えだまめ	ごはん さとう さとう	あぶら
27	(月)				リクエストきゅうしょく (さかうえしょう) とりにくのからあげ ゆかりあえ コーンスープ アセロラゼリー	682 kcal 23.8 g 17.4 g 3 g	とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ゆかり	キャベツ たまねぎ しょうが コーン	ごはん かたくりこ	ごま あぶら
28	(火)				かみかみきゅうしょく さばのスタミナやき ごぼうサラダ のっぺいじる	703 kcal 25 g 26.3 g 1.5 g	さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	コーン もやし ごぼう	ごはん じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら ドレッシング
29	(水)				せかいあじめぐり・ハンガリー キャベツのサラダ グヤーシュ	659 kcal 27 g 26.2 g 2.4 g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パプリカ きゅうり マッシュルーム	コーン にんにく たまねぎ キャベツ	こめこパン じゃがいも	あぶら
30	(木)				セルフソイどん からしあえ みそしる	615 kcal 24.4 g 18.5 g 2 g	ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	だいこん もやし ねぎ なめこ	ごはん さとう	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。

