

12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 | きん | | | | 618 kcal 29.9 g 16.9 g 1.9 g | ふたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | もやし キャベツ きゅうり ごぼう | ごはん さとう もちげんまい | ごま ごまあぶら |
| 4 | げつ | | | | 720 kcal 27.1 g 22.8 g 1.9 g | とりにく なまあげ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん たけのこ | だいこん もやし たまねぎ えだまめ | ごはん むぎ さとう かたくりこ | ごま ごまあぶら あぶら |
| 5 | か | ● | | | 687 kcal 26.1 g 18.4 g 2.2 g | とりにく ひよこまめ ロースハム | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん トマト マッシュルーム | グリーンピース たまねぎ カリフラワー コーン | ごはん かたくりこ さとう プリン | あぶら |
| 6 | すい | | | | 658 kcal 28.7 g 28.8 g 2.3 g | ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ふたにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | キャベツ きゅうり | パン マカロニ じゃがいも さとう | あぶら |
| 7 | もく | ★ | | | 657 kcal 26.5 g 19.7 g 2.2 g | みそ たまごやき ふたにく | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん さやいんげん | もやし だいこん しょうが | ごはん さとう むぎ さといも | あぶら ごま |
| 8 | きん | | | | 622 kcal 24.5 g 18.3 g 1.7 g | ほっけ ふたにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | きゅうり ねぎ かんぴょう キャベツ | ごはん はるさめ ごま | ごまあぶら ごま |
| 11 | げつ | | | | 652 kcal 23.8 g 18.2 g 2.1 g | まぐろカツ あぶらあげ だいす とりにく | ひじき ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | しいたけ ねぎ かぶ | ごはん さとう じゃがいも かたくりこ | あぶら |
| 12 | か | | | | 686 kcal 24.4 g 19.9 g 2.1 g | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ゆかり さやいんげん | きゅうり はくさい だいこん れんこん | ごはん さとう あぶら | ごま |
| 13 | すい | | | | 662 kcal 29.2 g 24.6 g 2.5 g | にくだんご とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | はくさい きゅうり たまねぎ | こめこパン さつまいも | あぶら |
| 14 | もく | | | | 665 kcal 25.0 g 20.8 g 1.8 g | ふたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん ミニトマト | れんこん えだまめ えのきたけ たまねぎ | ごはん かたくりこ さとう | あぶら ごま |
| 15 | きん | ★ | | | 592 kcal 29.0 g 25.6 g 3.0 g | オムレツ ハム とりにく | ぎゅうにゅう | トマト にんじん | たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ | ピタパン さとう じゃがいも | あぶら |
| 18 | げつ | | | | 700 kcal 28.7 g 26.1 g 1.8 g | とりにく とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ | ごはん かたくりこ さとう | あぶら |
| 19 | か | | | | 607 kcal 26.2 g 14.6 g 2.0 g | さわら とりにく みそ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | もやし だいこん ごぼう れんこん | ごはん さとう ごま | あぶら |
| 20 | すい | | | | 729 kcal 23.1 g 26.3 g 1.8 g | ハンバーグ だいす | 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 かたくりこ さとう じゃがいも | バター |
| 21 | もく | | | | 686 kcal 26.5 g 19.6 g 2.1 g | とりにく ウィンナー | ぎゅうにゅう | トマト アスパラ にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ コーン | ごはん さとう じゃがいも | あぶら |
| 22 | きん | | | | 678 kcal 21.7 g 18.7 g 1.7 g | ふたにく とりにく | ぎゅうにゅう | アスパラ かぼちゃ にんじん パセリ | キャベツ だいこん たまねぎ ブロッコリー | ごはん さとう あぶら | あぶら |
| 25 | げつ | | | | ① 662 kcal ② 634 kcal ③ 683 kcal 24.8 g 19.9 g 1.9 g 24.7 g 17.4 g 1.9 g 26.1 g 23.2 g 1.9 g | とりにく | ぎゅうにゅう | パプリカ トマト | たまねぎ キャベツ コーン きゅうり | ごはん さとう あぶら | バター |

◎ 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。

