

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。	イラスト		メニュー	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		
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	だいこん もやし たまねぎ えだまめ	ごはん 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 ごまあぶら	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。

