

# 2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。			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	(木)				マナーのひ・すこしはやいせつぶん いわしごまみそに ごぼうサラダ ぶゆやさいのほかほかスープ ぶくまめ(だいず)	611 kcal 23.3 g 16.1 g 2.1 g	いわし だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん しいたけ	コーン もやし はくさい ごぼう	ごはん あぶら かたくりこ	
2	(金)				せかいあじめぐり(フィリピン) しゅうまい(2) フルーツヨーグルト メヌド(ぶたにくのやさいのトマトに)	666 kcal 26.7 g 15.7 g 1.1 g	にくしゅうまい ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん もも	にんにく みかん グリーンピース たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	だいずあぶら
5	(月)				ぶたにくのしょうがいため こまつなごまあえ きりたんぼじる	631 kcal 27.9 g 14.0 g 2.2 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんにく たまねぎ キャベツ	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん きりたんぼ さとう むぎ	だいずあぶら ごま
6	(火)	★			かみかみきゅうしょく わふうドライカレー わふうサラダ ★ひじきとたまごのスープ	654 kcal 25.6 g 19.3 g 2.0 g	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう コーン きゅうり	コーン キャベツ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	だいずあぶら
7	(水)	明小 明南小			くろまめきなこクリーム ブロッコリーサラダ マカロニのクリームに おこめのみかんババロア	577 kcal 26.4 g 18.3 g 2.0 g	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー アスパラ にんじん	コーン キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ ババロア	だいずあぶら
		本小 本北小 上小・坂小 北小			ブロッコリーサラダ マカロニのクリームに おこめのみかんババロア	633 kcal 27.6 g 24.3 g 2.4 g	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー アスパラ にんじん パセリ	コーン キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ ババロア	マーガリン
8	(木)				あじフライ ソース いそべあえ さといものちゅうかに	690 kcal 23.6 g 19.4 g 1.7 g	あじフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ にんにく	ごはん さといも さとう かたくりこ	だいずあぶら ごまあぶら
9	(金)				はつうまききゅうしょく にくだんごあますあん(2) しもつかれ とうふのみそじる ごましお	662 kcal 27.4 g 18.6 g 2.8 g	にくだんご さけ あぶらあげ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう だいず みそ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	せきはん ごま	ごま
13	(火)				はるまき おかかあえ とうふのチゲふう	627 kcal 21.8 g 18.5 g 2.2 g	とうふ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にら にんじん	だいこん もやし たまねぎ	ごはん だいずあぶら	
14	(水)	明小 明南小			キャベツとツナのソテー ミートボールのカレーに チョコプリン	648 kcal 26.4 g 25.4 g 2.8 g	まぐろ ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	キャベツ コーン グリーンピース たまねぎ	パン じゃがいも さとう プリン	マーガリン だいずあぶら
		本小 本北小 上小・坂小 北小			くろまめきなこクリーム キャベツとツナのソテー ミートボールのカレーに チョコプリン	587 kcal 26.3 g 18.7 g 2.5 g	まぐろ ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン グリーンピース たまねぎ	パン じゃがいも さとう プリン	だいずあぶら
15	(木)				すぶた なまあげとこまつなのスープ	656 kcal 26.3 g 19.5 g 2.3 g	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しいたけ ねぎ だけのこと	ごはん かたくりこ さとう	だいずあぶら
16	(金)	★			てまきのり あわせず ★きんしたまご てまきのぐ(にく) ふながたきゅうり いなかじる	653 kcal 27.1 g 20.3 g 2.7 g	ぶたにく たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	にんにく ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう さといも だいずあぶら	ごま ごまあぶら
19	(月)				しょくいくのひ けいちゃん おひたし さわにわん	584 kcal 27.5 g 13.8 g 1.8 g	ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん	ごはん むぎ さとう ごま	だいずあぶら
20	(火)	★			★セルフオムライス(たまご) はなやさいサラダ コンソメスープ	639 kcal 25.1 g 20.0 g 2.4 g	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー こまつな にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ コーン	ごはん だいずあぶら	
21	(水)				ソーセージ ケチャップ やさいソテー かぼちゃポタージュ クルトン(きょうしつでポタージュにいれま す。)	621 kcal 24.2 g 27.1 g 2.7 g	ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	パン クルトン	だいずあぶら
22	(木)				まめたっぷりきゅうしょく かいそうサラダ いんげんまめのカレー	618 kcal 22.2 g 14.2 g 2.1 g	いんげんまめ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう だっしんにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし	ごはん じゃがいも	だいずあぶら
26	(月)				ちさんちしょうきゅうしょく かんびょうサラダ にくじゃが	675 kcal 23.6 g 16.9 g 1.6 g	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ かんびょう グリーンピース たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう むぎ	だいずあぶら
27	(火)				あじのねぎみそやき かんきつサラダ すきやきふう	662 kcal 33.1 g 18.4 g 2.2 g	やきとうふ ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく しいたけ	ねぎ キャベツ コーン はくさい	ごはん さとう	だいずあぶら
28	(水)				やしそば にくだんごスープ	594 kcal 25.1 g 19.2 g 2.8 g	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ だけのこと しいたけ もやし	パン ちゅうかめん はるさめ	だいずあぶら ごまあぶら
29	(木)				リクエストきゅうしょく(ほんごうちゅう) からあげ からしあえ コーンスープ ミルメークココア	659 kcal 26.5 g 15.4 g 2.7 g	ハム とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ コーン	ごはん かたくりこ	だいずあぶら

◎ 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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

