

# 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	(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 ぎゅうにゅう だいず	こまつな コーン にんじん もやし だいこん はくさい しいたけ 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 ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ピーマン にんにく トマト みかん にんじん グリンピース もも たまねぎ	ごはん だいずあぶら じゃがいも さとう ゼリー
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 ぎゅうにゅう とりにく	こまつな にんにく にんじん たまねぎ もやし だいこん キャベツ	ごはん だいずあぶら きりたんぼ こま さとう むぎ
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 ぎゅうにゅう みそ ひじき とうふ たまご	にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり	ごはん だいずあぶら さとう かたくりこ
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 コーン アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン だいずあぶら マカロニ ババロア
		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 コーン アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	パン だいずあぶら 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 ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こまつな しょうが にんじん キャベツ にんにく	ごはん だいずあぶら さといも ごまあぶら さとう かたくりこ
9	(金)				はつうまきゅうしょく 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 わかめ さけ ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな たまねぎ	せきはん 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 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし	こまつな だいこん にら もやし にんじん 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 ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	パセリ キャベツ にんじん コーン グリンピース たまねぎ	パン だいずあぶら じゃがいも さとう プリン
		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 ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん キャベツ コーン グリンピース たまねぎ	パン だいずあぶら じゃがいも さとう プリン
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 ぎゅうにゅう なまあげ	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ピーマン ねぎ だけのこと	ごはん だいずあぶら かたくりこ さとう
16	(金)	★			てまきり 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 ぎゅうにゅう たまご のり とりにく みそ	にんじん にんにく こまつな ねぎ もやし ごぼう きゅうり	ごはん ごま さとう ごまあぶら さといも だいずあぶら
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 ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし しょうが だいこん	ごはん だいずあぶら むぎ ごま
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 ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー カリフラワー こまつな キャベツ にんじん 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	ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし キャベツ	パン だいずあぶら クルトン
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 わかめ とりにく ぎゅうにゅう だっしゆんにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが もやし	ごはん だいずあぶら じゃがいも
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 グリンピース たまねぎ えだまめ	ごはん だいずあぶら じゃがいも さとう むぎ
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 ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	にんじん ねぎ しゅんぎく しいたけ キャベツ コーン はくさい	ごはん だいずあぶら さとう
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 ぎゅうにゅう ミートボール	こまつな たまねぎ にんじん だけのこと しいたけ キャベツ もやし	パン だいずあぶら ちゅうかめん ごまあぶら はるさめ
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 ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ほうれんそう しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ コーン	ごはん だいずあぶら かたくりこ

◎ 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。

