

9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代替食提供	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。 色付きの日は残量調査です。			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	月				マナーのひ いわしのみそに もやしとらのごまあえ のっぺいじる	608 kcal 24.8 g 16 g 1.9 g	いわしのみそに とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん しいたけ だいのこ グリンピース みかん	こめ さとう こんにやく かたくりこ	むぎ あぶら		
2	火				しゅうまい(2) ちゅうかどんのぐ れいとみかん	612 kcal 22.5 g 14.2 g 1.9 g	しゅうまい ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ	あぶら		
3	水				本郷北小・北小・明治小・明治南小 イタリアンサラダ ポークビーンズ	606 kcal 24.6 g 21.2 g 2.3 g	だいたす ふたにく チーズ	ぎゅうにゅう にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨネーズ		
					本郷小・上三川小・坂上小 いろこシャム イタリアンサラダ ポークビーンズ	608 kcal 28.2 g 19.5 g 2.1 g	だいたす ふたにく	ぎゅうにゅう にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース	パン ジャム じゃがいも	あぶら ドレッシング		
4	木	★			にくだんご(2) ★ゴーヤチャンプル くきわかめのスープ	643 kcal 26 g 20.1 g 2.2 g	にくだんご たまごそぼろ まぐろツナ ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ かつおぶし なまあげ	こめ さとう じゃがいも	あぶら あぶら		
5	金				かみかみきゅうしょく ポークゲチャップ かむかむサラダ コンソメスープ	614 kcal 24.4 g 14.8 g 2.4 g	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな トマト にんじん だいこん たまねぎ	マッシュルーム キャベツ だいこん えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら バター ドレッシング
8	月	★			★たまごやき こぎつねごはんのぐ しおこうじスープ	695 kcal 27.3 g 24.3 g 2.1 g	とりにく あぶらあげ たまごやき ふたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな しいたけ	えだまめ はくさい だいこん しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら
9	火				ハンバーグおろしソースがけ こまつなとあぶらあげのごまいため じゃがいもとわかめのみそしる	701 kcal 26.7 g 22.1 g 2.6 g	ハンバーグ あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん だいこん ねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも ごま	あぶら ごまあぶら	
10	水				ちさんちしょうきゅうしょく(アスパラガス) チキンカツ アスパラガスのサラダ インドに	671 kcal 29.9 g 25.8 g 2.5 g	チキンカツ ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん キャベツ グリンピース たまねぎ	とうもろこし じゃがいも こんにやく さとう	パン あぶら ドレッシング	
11	木				ピピンパどんのぐ(にく・ナムル) なまあげとこまつなのスープ	626 kcal 25.7 g 20.9 g 2 g	ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな しいたけ	だいのこ もやし にんにく ねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら
12	金				ちくわのいそべあげ ひろしあえ ふたにくとだいこんのもの	697 kcal 24.7 g 20.6 g 2 g	ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん ひろしまな しょうが	こめ こむぎこ だいこん さとう	あぶら ごま さとう	
16	火				コロッケ れんこんサラダ こうやどうふのあんかけどんのぐ	700 kcal 24.4 g 21.1 g 2.1 g	ふたにく こうりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ しいたけ れんこん	とうもろこし もやし たまねぎ れんこん	こめ あぶら ごまあぶら ドレッシング ごま	
17	水				やきそば フルーツあんにと豆腐	692 kcal 24.8 g 18.8 g 2.4 g	ふたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ みかん もも バナナ	パン めん ゼリー	あぶら	
18	木				しのだに こんぶあえ こんさいのごまだんごじる	624 kcal 21.9 g 18 g 2.3 g	しのだに にくだんご みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きゅうり ごぼう ねぎ だいこん	こめ さとう ごま	ごまあぶら あぶら ごま	
19	金				しょくいくのひ(ちさんちしょう) モロのしょうゆやき ごちくきんぴら どさんごじる	598 kcal 26.2 g 12.9 g 2.5 g	モロのしょうゆやき ふたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん もやし ねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら バター	
22	月				リクエストきゅうしょく(坂上小) とりのからあげ かんぴょうサラダ ぐたくさんみそしる ソーダシャーベット	746 kcal 24.9 g 21.5 g 2.2 g	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ しょうが だいこん	かんぴょう きゅうり とうもろこし ごぼう ねぎ	こめ さとう こんにやく かたくりこ	あぶら ドレッシング シャーベット
24	水				チキンナゲット(2) ポテトのチーズに やさいスープ	552 kcal 22.6 g 20.1 g 2.8 g	チキンナゲット ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも	バター
25	木	★			せかいあじめぐり(アメリカ) エンジョイイングリッシュデー(北小) セルフジャンパヤマ ★オムレツ ポトフ	653 kcal 22 g 20.6 g 2.3 g	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら バター
26	金	★			さんしょくどんのぐ(さばそぼろ・ ★たまごそぼろ・おひたし) ピルマじる	620 kcal 27.6 g 15.4 g 2.4 g	たまごそぼろ ふたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ なす もやし しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
29	月				ポークカレー はるさめサラダ マスカットゼリー	655 kcal 20.3 g 16.2 g 2.4 g	ふたにく	ぎゅうにゅう だっしゆんにゅう	にんじん いら たまねぎ しょうが グリンピース	キャベツ もやし にんにく グリンピース	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ゼリー じゃがいも
30	火				アジのわふうマリネ しょうがあげ よしのじる	678 kcal 26.8 g 20.5 g 1.7 g	とりにく あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ だいこん	もやし しょうが ねぎ たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも 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。

