

## 12がつきゅうしょくこんだてよていひょう

ひづけ	ようび	たまご にゅう アレルギー <sup>代替食提供</sup>	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 よ 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 ちゅうしを ととのえる		エネルギーの もとになる		
			色付きの日は残量調査です。										
1	月		 	マナーのひ しょうがいため からしあえ きりたんぽじる	621 kcal 27.7 g 13.2 g 2.1 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんじん こまつな キャベツ ねぎ もやし まいだけ	にんにく こぼう たまねぎ しょうが たいこん	こめ むぎ いとこんにゃく きりたんぽ	あぶら あぶら いとこんにゃく あぶら			
2	火		 	さばスタミナやき おかかあえ みぞれじる	656 kcal 26.3 g 23.3 g 2.0 g	さばスタミナづけ ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ とりにく	こまつな もやし ねぎ たいこん	にんにく こぼう たまねぎ ねぎ	こめ あぶら かたくりこ	あまあぶら あまあぶら			
3	水	本北小 北小 明小 明南小	 	プロッコリーとえだまめのサラダ とりにくとじゃがいものトマトにこみ	655 kcal 28.7 g 23.9 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう	プロッコリー トマト にんじん グリンピース えだまめ	とうもろこし たまねぎ グリンピース ミルームーク	パン さとう ドレッシング クリームパウダー	あぶら あぶら あぶら			
		本小 上小 坂小	 	プロッコリーとえだまめのサラダ とりにくとじゃがいものトマトにこみ	622 kcal 33.1 g 18.6 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう	プロッコリー トマト にんじん グリンピース えだまめ	とうもろこし たまねぎ グリンピース えだまめ	パン さとう ドレッシング じゃがいも	あぶら あぶら あぶら			
4	木		 	きびなごのカリカリフライ（3） ごますあえ すきやきふうに	644 kcal 28.2 g 18.0 g 1.8 g	やきとうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	しゅんぎく にんじん ねぎ もやし キャベツ	はくさい ねぎ もやし キャベツ	こめ さとう こめ あぶら	こま こま あぶら あぶら			
5	金		 	せかいあじめぐり（ガーナ） エンジョイイングリッシュュー（めいちゅう） セルフジョロフライス (ガーナふうたきごはん) コーンサラダ ポテトスープ チョコプリン	649 kcal 23.2 g 15.7 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	パブリカ ビーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	こめ じやがいも チョコプリン	あぶら あぶら ドレッシング			
8	月		 	ぶたにくのあまみそいため うめこんぶあえ のっぺいじる	642 kcal 28.6 g 17.5 g 2.0 g	とりにく ぎゅうにゅう みそ ぶたにく こんぶ あぶらあげ	にんじん にんにく はくさい こぼう うめ だいこん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ こめ あぶら	あぶら あぶら あぶら かたくりこ			
9	火	★	 	★たまごやき やさいあんかけどんのぐ わかめととうふのみぞしる	626 kcal 25.1 g 18.1 g 2.4 g	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ みそ たまごやき	こまつな にんじん ねぎ もやし	たまねぎ にんじん ねぎ もやし	こめ あぶら かたくりこ	あぶら あぶら			
10	水		 	しろみさかなフライ ボイルキャベツ はくさいのシチュー タルタルソース（ノンエッグ）	625 kcal 27.7 g 25.5 g 2.5 g	しろみさかなフライ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん はくさい たまねぎ キャベツ えだまめ	にんじん はくさい たまねぎ キャベツ えだまめ	パン タルタルソース	あぶら タルタルソース			
11	木		 	せかいあじめぐり（フィンランド） エンジョイイングリッシュュー（かみちゅう） ミートボールブラウンソース（3） マッシュポテト やさいスープ	666 kcal 23.4 g 18.2 g 1.8 g	にくだんご ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ	キャベツ ほうれんそう たまねぎ	こめ さとう バター	あぶら あぶら バター			
12	金		 	リクエストきゅうしょく（ほんちゅう） ヤンニヨムチキン はるさめサラダ コーンスープ メロンクリームソーダふうゼリー	734 kcal 25.2 g 21.3 g 2.5 g	とりにく ぎゅうにゅう わかれ	にんじん にんにく こまつな キャベツ ねぎ もやし	にんじん にんにく こまつな キャベツ ねぎ もやし	こめ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら あぶら ゼリー			
15	月	★	 	かみかみきゅうしょく あげぎょうざ（2） きりほしだいこんのナムル ★ひじきとたまごのスープ	648 kcal 20.6 g 21.5 g 1.9 g	ベーコン ひじき とうふ ぎゅうにゅう たまご ぎょうざ	ほうれんそう だいこん こまつな にんじん	だいこん こまつな もやし にんじん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら あぶら ごま ごま			
16	火		 	ごまあえ にくじやが なっとう（たれつき）	673 kcal 26.2 g 15.9 g 1.5 g	ぶたにく ぎゅうにゅう なっとう	にら にんじん たまねぎ もやし	えたまめ にんじん たまねぎ もやし	こめ さとう じやがいも こんにゃく	こま あぶら あぶら			
17	水	★	 	★ちゅうかめん かんぴょうサラダ ゆずしօラーメン アセロラミルク（にゅうなし）	632 kcal 23.7 g 18.8 g 2.7 g	ぶたにく ぎゅうにゅう なると	にんじん にら ほうれんそう はくさい ねぎ いいだけ ゆず	にんじん にんにく にんにく ほうれんそう もやし えだまめ キャベツ しようが	パン めん ゼリー	あぶら あぶら ドレッシング			
18	木		 	させつをかんじるきゅうしょく（ふゆ） かいそうサラダ ふゆやさいのカレー	644 kcal 21.6 g 16.3 g 2.2 g	ぶたにく わかれ ぎゅうにゅう にゅうなし	にんじん ぎゅうり プロッコリー <sup>だいこん</sup> たまねぎ キャベツ にんにく	ぎゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん キャベツ にんにく	こめ さつまいも	ごま あぶら ドレッシング			
19	金		 	しょくいくのひ・せかいあじめぐり（ロシア） エンジョイイングリッシュュー（さかしょく） チキンステーキオニオンソース オリヴィエサラダ ポルシチ	621 kcal 25.1 g 16.7 g 1.6 g	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん トマト きゅうり とうもろこし キャベツ ビート	にんじん にんにく	バター	じやがいも ドレッシング			
22	月		 	とうじきゅうしょく かきあげ たれ いそべあえ こめこのほうとうじる	666 kcal 22.0 g 18.0 g 2.4 g	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ のり みそ	かぼちゃ にんじん こまつな やさいかきあげ しめじ	もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ こめこめん	あぶら あぶら			
23	火		 	せかいあじめぐり（かんこく）・エンジョイイングリッシュュー（めいなんしょく） チヂミ ピピンバどんのぐ タッカンマリふうスープ	679 kcal 25.8 g 18.2 g 1.9 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんじん にら はくさい	もやし しょうが ねぎ にんにく	こめ ごま チヂミ	ごま ごま さとう じやがいも			
24	水		 	とりにくのコーンフレークやき イタリアンサラダ ミネストローネ	692 kcal 27.9 g 28.4 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	プロッコリー トマト にんじん	ぎゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	パン ドレッシング コーンフレーク ノンエッグマヨ	あぶら ドレッシング コーンフレーク ノンエッグマヨ			
25	木		 	チーズふうソースいりハンバーグ（にゅうなし） フレンチサラダ はくさいのコンソメスープ せんたくデザート（①ストロベリーフレッシュ ②こめこチョコケーキ③チーズタルト）	① 629 22.4 15.3 1.8 ② 669 23.0 19.2 1.7 ③ 733 24.3 24.6 1.9	ハンバーグ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん パブリカ こまつな きゅうり	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ レモン	こめ かたくりこ さとう	ドレッシング テザート さとう			

◎ 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。