



ひ づ け	よ う び	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 ちょうしを 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 きりたんぼじる	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 だいこん	こめ あぶら むぎ いとこんにやく きりたんぼ
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 だいこん	こめ ごまあぶら かたくりこ
3	水	本北小 北小 明小 明南小			ブ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	ブロッコリー とうもろこし トマト たまねぎ にんじん グリンピース えだまめ	パン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも クリームパウダー ミルメーク
		本小 上小 坂小			ブ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	ブロッコリー とうもろこし トマト たまねぎ にんじん グリンピース えだまめ	パン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも
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 ぎびなごフライ ぶたにく ぎゅうにゅう	しゅんぎく へくさい にんじん ねぎ しいたけ もやし キャベツ	こめ ごま さとう ごまあぶら こんにやく 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デー（めいちゅう） セルフジョロフライス （ガーナふうたきこみごはん） 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 しょうが にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング チョコプリン
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 こんぶ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ へくさい こほう うめ だいこん	こめ むぎ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう かたくりこ さといも
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そじる	626 kcal 25.1 g 18.1 g 2.4 g	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ たまごやき	こまつな だまねぎ にんじん ねぎ もやし	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら
10	水				しろみざかなフライ 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	しろみざかなフライ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん はくさい たまねぎ キャベツ えだまめ	パン 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デー（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	こめ あぶら さとう バター じゃがいも
12	金				リクエストきゅうしょく（ほんちゅう） ヤンニョムチキン 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 わかめ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ ゼリー
15	月	★			かみかみきゅうしょく あげぎょうざ（2） きりぼ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 もやし にんじん	こめ あぶら むぎ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ
16	火				ごまあえ にくじゃが 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 えだまめ にんじん たまねぎ もやし	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく
17	水	★			★ちゅうかめん かんびょうサラダ ゆずしおラーメン 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 もやし えだまめ はくさい ねぎ しいたけ ゆず	パン あぶら めん ごまあぶら ゼリー ドレッシング
18	木				き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 わかめ ぎゅうにゅう だっしるんにゅう	にんじん きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ だいこん キャベツ にんにく しょうが	こめ ごま さつまいも 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デー（さかしゅう） 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 きゅうり トマト キヤベツ とうもろこし だいこん たまねぎ ビート	こめ バター じゃがいも 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 ちゅうり にんじん キヤベツ こまつな だいこん やさいかきあげ しめじ	こめ むぎ あぶら こめこめん
23	火				せかいあじめぐり（かんこく）・エンジョイイン グリッシュデー（めいなんしょう） チチミ ビビンパどんのぐ 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 もやし にら しょうが はくさい ねぎ にんにく	こめ ごま チチミ ごまあぶら さとう じゃがいも
24	水				とりにくのコーンフ레이크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	ブロッコリー きゅうり トマト キヤベツ にんじん たまねぎ だいこん	パン ドレッシング コーンフ레이크 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 kcal 22.4 g 15.3 g 1.8 g ② 669 kcal 23.0 g 19.2 g 1.7 g ③ 733 kcal 24.3 g 24.6 g 1.9 g	ハンバーグ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん キャベツ パブリカ とうもろこし こまつな はくさい たまねぎ きゅうり レモン	こめ かたくりこ デザート 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ギーについては献立詳細表を参考にしてください。