

# 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	エネルギーのもとになる			
2	(月)				653 kcal 24.9 g 17.7 g 1.6 g	みそ ぶたにく とりにく	きびなごフライ ぎゅうにゅう	にら にんじん しょうが にんにく たまねぎ もも ねぎ しいたけ	しいたけ たけのこ だいこん はくさい	こめ むぎ もちこめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	
3	(火)	★			602 kcal 26.5 g 14.1 g 2.3 g	せつぶん たまご とりにく てまりふ	のり ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	うめ だいこん きゅうり しょうが	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	
4	(水)				614 kcal 30.4 g 20.2 g 2.2 g	ぎんひらすのレモン ブロッコリー だいたす	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん	カリフラワー たまねぎ セロリー とうもろこし	こめ じゃがいも ミルメーク	あぶら ドレッシング	
5	(木)	★			599 kcal 26.6 g 16.4 g 2.1 g	★セルフおやこ ゆばとほくさいのみ ちりめん つでまぜます	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん だいこん えのきたけ	たまねぎ きゅうり えだまめ はくさい	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	
6	(金)				676 kcal 26.5 g 27.4 g 2.4 g	せかいあじめぐり ミラノ ラビオリ パンナコッタ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく	こめ さとう ラビオリ パンナコッタ	あぶら ごまあぶら	
9	(月)	★			690 kcal 23.4 g 20.4 g 2.2 g	もすく なまあげ	ぎゅうにゅう もすく	こまつな にんじん しょうが ねぎ	たまねぎ とうもろこし しいたけ たけのこ	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう むぎ	あぶら	
10	(火)				612 kcal 28.4 g 14.8 g 2.1 g	メバル とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	とうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん	こめ あぶら めん ドレッシング		
12	(木)				675 kcal 24.6 g 19.9 g 2.1 g	ポーク コーン	ぎゅうにゅう	こまつな アスパラガス にんじん	マッシュルーム キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ あぶら かたくりこ バター ドレッシング		
13	(金)				638 kcal 29.8 g 16.4 g 2.2 g	にのうま とりにく いなかじる	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パイナップル にんにく	しょうが だいこん かんぴょう ごぼう	せきはん かたくりこ こんやく じゃがいも	ごま	
16	(月)	●			661 kcal 25.6 g 19.3 g 2.2 g	ブルコギ ちゅうか	ぎゅうにゅう ひじき カップヤクルト	にら にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ しいたけ	えのきたけ にんにく キャベツ たけのこ	こめ あぶら はちみつ ごま さとう むぎ		
17	(火)				669 kcal 26.4 g 19.1 g 2.5 g	エビカツ しおこう	ぎゅうにゅう	にんじん ざやいんげん こまつな えのきたけ	だいこん しいたけ はくさい しょうが	こめ あぶら さとう かたくりこ		
18	(水)				657 kcal 25.6 g 20.2 g 2.4 g	とりにく ハートの ミルク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン かたくりこ さつまいも マーマレード	あぶら ドレッシング	マカロニ
19	(木)				623 kcal 28.4 g 15.3 g 1.8 g	しょくい ふたにく いよかん	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ざやいんげん	キャベツ もやし だいこん しょうが	こめ さとう ごまあぶら こんやく あぶら さといも ゼリー		
20	(金)				646 kcal 21.3 g 18.9 g 2.4 g	かきあげ まきがり	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しめじ やさいかきあげ	キャベツ しょうが だいこん ねぎ	こめ あぶら こんやく さといも		
24	(火)				652 kcal 27.8 g 18.7 g 1.9 g	ハンバーグ トックス	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん にら たまねぎ	にんにく もやし しいたけ ねぎ	こめ ごまあぶら トック さとう		
25	(水)				687 kcal 24.8 g 20.7 g 2.5 g	リクエスト かんぴょう やさいた	ぎゅうにゅう	ぶたにく にんじん	かぼちゃ たまねぎ れんこん キャベツ とうもろこし かんぴょう	こめ さとう ごまあぶら クレープ うどん かたくりこ	ドレッシング	
26	(木)	★			654 kcal 28.4 g 16.5 g 2.2 g	★かにたま とりにく	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん れんこん	こまつな だいこん キャベツ ごぼう	こめ さとう あぶら	ごま	
27	(金)				709 kcal 27.1 g 23.5 g 2.3 g	かみかみ ちきちき あぶらあげ いもけん	ぎゅうにゅう	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	こまつな にんじん ほうれんそう ごぼう	えだまめ にんにく もやし しょうが	こめ あぶら かたくりこ ごま さとう いもけん	

◎ 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。

