

# 7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。 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	(水)				本郷小・上三川小・坂上小 マナーのひ かいそうサラダ チリコンカン アセロラミルクゼリー	640 kcal 23.3 g 26.9 g 2.8 g	ふたにく ぎゅうにゅう だいず わかめ	パセリ トマト とうもろこし グリーンピース だいこん にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン マーガリン さとう ごまあぶら ゼリー あぶら ごま
					本郷北小・北小・明治小・明治南小 マナーのひ かいそうサラダ チリコンカン アセロラミルクゼリー	626 kcal 23.2 g 24.1 g 2.5 g	ふたにく ぎゅうにゅう だいず わかめ	にんじん とうもろこし グリーンピース だいこん たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン ごまあぶら ごま あぶら さとう ゼリー
2	(木)				にらまんじゅう(2) セルフキムタクごはんのぐ けんちんじる	617 kcal 24 g 15.9 g 2.2 g	にらまんじゅう ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	にんじん ねぎ しいたけ ごぼう だいこん たくあん	こめ あぶら さといも こんにやく
3	(金)				かみかみきゅうしょく ゆかりあえ にくじゃが あまからだいず	672 kcal 23.6 g 17.4 g 1.8 g	ふたにく ぎゅうにゅう だいず	グリーンピース キャベツ にんじん たまねぎ あかじそ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま こんにやく じゃがいも
6	(月)				ふたにくとなすのみそいため わふうスープ	623 kcal 21.9 g 20.2 g 2.2 g	ふたにく ぎゅうにゅう みそ とりにく なまあげ	にんじん ねぎ なす こまつな しょうが たけのこ えのき しいたけ にんにく たまねぎ ごぼう ほうさい	こめ あぶら むぎ さとう
7	(火)				たなばたきゅうしょく ほしのハンバーグケチャップソース ごもくちらしのぐ たなばたじる たなばたゼリー	658 kcal 26.7 g 15.6 g 2.0 g	ハンバーグ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	こまつな たけのこ にんじん しいたけ えだまめ ごぼう ねぎ かんぴょう レモン	こめ さとう あぶら かたくりこ さといも たなばたゼリー
8	(水)	★			アスパラガスのサラダ とりにくトマトに ★てづくりブルーベリータルト	680 kcal 28.2 g 28.2 g 2.1 g	とりにく ぎゅうにゅう しろういんげんまめ たまご	アスパラガス きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト ブルーベリー	こめこパン あぶら ごむぎこ なまクリーム さとう ドレッシング タルト
9	(木)				リクエストきゅうしょく(坂上小) さばのみそに はるさめサラダ ワントンスープ ソーダシャーベット	679 kcal 22.5 g 19.2 g 2.4 g	さばのみそに ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	にんじん もやし にら きゅうり ほうれんそう たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ さとう ごまあぶら はるさめ ごま ワントン ソーダシャーベット
10	(金)	★			せかいあじめぐり(エジプト) エンジョイイングリッシュデー(明治小) ちさんちしょうきゅうしょく コスパレイヤ(しろみざかなのトマトソース) ★モロヘイヤスープ ひよこまめのサラダ	618 kcal 20.7 g 19.8 g 2.0 g	たまご ぎゅうにゅう ひよこまめ なると パスでんぶんつき	トマト しめじ モロヘイヤ ブロッコリー キャベツ にんじん アスパラガス	こめ あぶら さとう ドレッシング かたくりこ
13	(月)	★			★たまごやき そくせきづけ にくどうふ	614 kcal 26.2 g 15.0 g 2.0 g	たまごやき ぎゅうにゅう とうふ ふたにく	にんじん キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ ほうさい	こめ あぶら むぎ かたくりこ さとう
14	(火)				かつおのあますあん フォーのスープ	592 kcal 26.4 g 13.4 g 1.9 g	とりにく ぎゅうにゅう かつおでんぶんつき	にんじん たまねぎ あかパプリカ しいたけ チンゲンサイ たけのこ れんこん ねぎ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう こめこめん
15	(水)				本郷北小・北小・明治小・明治南小 カリフラワーとブロッコリーのサラダ インドに オレンジ	619 kcal 26.1 g 22.0 g 2.7 g	ふたにく ぎゅうにゅう さつまあげ	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パセリ オレンジ グリーンピース	パン マーガリン じゃがいも あぶら こんにやく ドレッシング さとう
					本郷小・上三川小・坂上小 カリフラワーとブロッコリーのサラダ インドに オレンジ	623 kcal 26.5 g 19.9 g 2.4 g	ふたにく ぎゅうにゅう さつまあげ	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー グリーンピース オレンジ グリーンピース	パン あぶら じゃがいも ドレッシング こんにやく さとう
16	(木)				ちさんちしょうきゅうしょく(ふく ベ・むしょうていぎょう) モロフライ(ソースかけ) にらのマヨしょうゆあえ ぶくべのスープ	617 kcal 22.7 g 19.4 g 2.2 g	もろフライ ぎゅうにゅう とりにく	にら もやし にんじん ぶくべ こまつな しいたけ しょうが	こめ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ
17	(金)				きせつをかんじるこんだて(なつ) ちさんちしょうきゅうしょく (アスパラガス) なつやさいのスーパカレー マリネサラダ セレクトデザート ①クレープ(パイ) ②フローズンヨーグルト ③チョコプリン	①700 21.1 23.0 1.4 ②743 24.8 21.6 1.5 ③666 20.8 20.7 1.4	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ あかパプリカ にんにく しょうが トマト かぼちゃ たまねぎ アスパラガス きゅうり しめじ	こめ あぶら いろいろまい ドレッシング はちみつ セレクトデザート

◎ 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。

