

8・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 たんぱくし し っ し ゅ 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。						
31	(月)				ハンバーグオニオンソース れんこんサラダ センざりやさいのスープ	659 kcal 23.4 g 21.0 g 1.9 g	ハンバーグ ギョウにゅう ベーコン	にんにく パセリ こまつな とうもろこし たまねぎ もやし れんこん キャベツ	こめ ドレッシング むぎ
1	(火)				マナーのひ こまつなのさっぱりあえ ハヤシライス ミニフィッシュ	612 kcal 24.9 g 15.0 g 1.9 g	ぶたにく ギョウにゅう ミニフィッシュ	こまつな かんぴょう にんにく マッシュルーム トマト たまねぎ	こめ ごまあぶら あぶら
2	(水)				本小、上小、坂小 ブロッコリーサラダ ポークポトフ フルーツあんにんふうプリン	593 kcal 25.5 g 22.1 g 2.5 g	ぶたにく ギョウにゅう チーズ	パセリ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ	パン さとう プリン じゃがいも
					本北小、北小、明小、明南小 ブロッコリーサラダ ポークポトフ フルーツあんにんふうプリン だいずチョコクリーム	590 kcal 24.0 g 23.1 g 2.1 g	ぶたにく ギョウにゅう	にんにく カリフラワー ブロッコリー とうもろこし えだまめ たまねぎ キャベツ	パン さとう プリン じゃがいも
3	(木)				ぶたキムちいため ゆかりあえ とうふのみそしる	603 kcal 26.0 g 17.3 g 2.6 g	ぶたにく ギョウにゅう とうふ わかめ みそ あぶらあげ	にんにく たまねぎ にら きゅうり しそ キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら ごまあぶら ごま
4	(金)	★			あおさいりあじフライ（ソースがけ） ★ゴーヤチャンプル だいこんスープ	671 kcal 26.2 g 21.1 g 2.5 g	あじフライ ギョウにゅう たまごそぼろ わかめ かつおぶし なまあげ とりにく まぐろ	ゴーヤ にんにく だいこん しょうが だいこんのは	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら
7	(月)				ホイコーロー ちゅうかきゅうり コンスープ	615 kcal 25.4 g 14.7 g 1.8 g	ぶたにく ギョウにゅう とりにく みそ	ピーマン にんにく にんじん しいたけ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう
8	(火)				きだいフライ（ソースがけ） ごもくきんぴら よしのじる	673 kcal 25.8 g 17.6 g 2.1 g	きだいフライ ギョウにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ	にんにく ねぎ こまつな だいこん ごぼう	こめ あぶら こんにゃく さとう
9	(水)				チキンのチーズやき ビーンズサラダ なつやさいのごろごろスープ	584 kcal 26.5 g 22.5 g 2.1 g	チキンのチーズやき ギョウにゅう ひよこまめ ぶたにく いんげんまめ えんどうまめ	ブロッコリー たまねぎ パブリカ スupper にんにく とうもろこし	パン バター じゃがいも ドレッシング
10	(木)				ポークチャップ コールスローサラダ ポテトスープ	636 kcal 26.4 g 15.7 g 2.0 g	ぶたにく ギョウにゅう とりにく	にんにく マッシュルーム こまつな キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング バター
11	(金)	★			★てづくりサーターアングキ もすくどんのぐ なまあげとこまつなのスープ	701 kcal 23.3 g 20.9 g 2.2 g	たまご ギョウにゅう ぶたにく もすく なまあげ	こまつな たまねぎ にんにく とうもろこし ねぎ しょうが しいたけ だけのこ	こめ あぶら こくとう こむぎこ かたくりこ さとう
14	(月)				エンジョイイングリッシュデー（上中） せかいあじめぐり（マラウイ） しろみざかなのトマトソース カレーソーデー チキンスープ	678 kcal 26.1 g 21.2 g 1.6 g	バサ ギョウにゅう とりにく	こまつな たまねぎ トマト キャベツ にんにく とうもろこし	こめ あぶら かたくりこ むぎ じゃがいも さとう
15	(火)	★			★ごもくたまごやき しょうがあえ とうふのちゅうかに	621 kcal 27.2 g 16.7 g 1.9 g	ごもくたまごやき ギョウにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ	にんにく たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ
16	(水)				本北小、北小、明小、明南小 マカロニサラダ にくだんごスープ ●にゅうさんきんゼリー	610 kcal 23.7 g 22.7 g 2.4 g	にくだんご ギョウにゅう	パセリ キャベツ にんにく えだまめ チンゲンサイ だけのこ もやし しいたけ	パン しょうが はるさめ ゼリー マカロニ
					本小、上小、坂小 マカロニサラダ にくだんごスープ ●にゅうさんきんゼリー だいずチョコクリーム	609 kcal 22.2 g 23.8 g 2.1 g	にくだんご ギョウにゅう	チンゲンサイ キャベツ にんにく えだまめ だけのこ しいたけ もやし	パン ドレッシング はるさめ ゼリー マカロニ
17	(木)				リクエストきゅうしょく（明中） からあげ かんぴょうサラダ ワンタンスープ カスタードふうクレープ	732 kcal 24.9 g 23.5 g 2.6 g	とりにく ギョウにゅう わかめ	ほうれんそう キャベツ にんにく かんぴょう きゅうり たまねぎ もやし しいたけ	こめ あぶら かたくりこ ワンタン クレープ
18	(金)				かみかみきゅうしょく しょういくのひ やきししゃも（2） ごますあえ のっぺいじる	613 kcal 24.3 g 18.5 g 1.9 g	とりにく こもちしゃも あつあげ ギョウにゅう	にんにく だいこん キャベツ もやし ねぎ	こめ ごま さとう ごまあぶら さといも あぶら こんにゃく
24	(木)				おさかなどんのぐ わふうサラダ なすのみそしる	637 kcal 26.5 g 19.3 g 2.2 g	まぐろ ギョウにゅう とうふ あぶらあげ みそ	にんにく とうもろこし こまつな キャベツ きゅうり なす えだまめ	こめ あぶら さとう しらたき
25	(金)				じゅうごやきゅうしょく とりにくのごまみそやき おひたし けんちんじる じゅうごやデザート	633 kcal 26.0 g 17.7 g 1.9 g	とりにく ギョウにゅう みそ とうふ	こまつな こほう にんにく だいこん ねぎ もやし	こめ ごま さとう あぶら さといも ゼリー
28	(月)				とりそぼろ からしあえ わかめのみそしる	629 kcal 25.3 g 18.1 g 2.2 g	とりにく ギョウにゅう とうふ わかめ みそ	こまつな たまねぎ さやいんげん しいたけ にんにく きゅうり もやし	こめ あぶら さとう むぎ
29	(火)	★			ちさんちしょうきゅうしょく あげギョーザ（2） きりぼしだいこんのナムル ★たまごスープ	641 kcal 20.5 g 19.1 g 2.1 g	たまご ギョウにゅう かまぼこ ぎょうざ	にんにく だいこん こまつな たまねぎ だけのこ しいたけ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら
30	(水)				やきそば しょうこうじのスープ くろまめきなこクリーム	641 kcal 24.5 g 25.2 g 2.8 g	ぶたにく ギョウにゅう とりにく	こまつな たまねぎ にんにく とうもろこし しいたけ キャベツ しょうが	パン あぶら ちゅうかめん かたくりこ じゃがいも

◎ 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。

