

4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	こんだてめい		エネルギーたんぱく質しじょうえんぶん	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。			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
8	(金)		 ごはん	 マナーのひ ハンバーグケチャップソースかけ ブロッコリーのソテー コンスープ	661 kcal 25.3 g 18.0 g 2.4 g	ハンバーグ ぎゅうにゅう ハム	ブロッコリー レモン こまつな しめじ にんにく たまねぎ コーン	ごはん オリーブオイル かたくりこ さとう
11	(月)		 むぎごはん	 はるをかんじるきゅうしょく ぶたにくのごまみそやき なのはなのからしあえ わかたけじる	619 kcal 26.5 g 20.4 g 1.9 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	なのはな しょうが こまつな もやし にんじん たけのこ	ごはん ごま さとう むぎ
12	(火)		 わかめごはん	 めばるてりマヨやき(たまごふしよう) かんぴょうサラダのっぺいじる フルーツあんぱんふうプリン	669 kcal 23.9 g 18.1 g 2.7 g	めばる ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ	にんじん かんぴょう だいこん きゅうり キャベツ コーン ねぎ	ごはん あぶら さといも ドレッシング かたくりこ プリン
13	(水)		 バーガーパン	 セルフコロッケサンド マイティソース イタリアンサラダ トマトスープ ミルメークコーヒー	631 kcal 25.3 g 23.0 g 2.7 g	とりにく ぎゅうにゅう だいす コロッケ	ブロッコリー コーン トマト たまねぎ にんじん セロリー カリフラワー	パン あぶら マカロニ ドレッシング
14	(木)		 ごはん	 しゅうまい(2) やさいのにんにくしょうゆあえ なまあげとこまつなのスープ こんぶふりかけ	583 kcal 22.8 g 15.5 g 2.2 g	しゅうまい ぎゅうにゅう ハム ふりかけ なまあげ	にんじん もやし こまつな にんにく キャベツ ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん ごまあぶら
15	(金)	★	 ごはん	 しろみざかなのフライ ソース ゆかりあえ ★インドに	717 kcal 27.8 g 20.0 g 1.9 g	ほきフライ ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく うすらたまご	ゆかり キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ グリーンピース	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう
18	(月)		 むぎごはん	 いわしおかに きりぼしだいこんのぼんずあえ ちゃんこじる	599 kcal 26.6 g 15.6 g 1.8 g	いわし ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ	ほうれんそう だいこん にんじん もやし うど はくさい ねぎ しいたけ	ごはん あぶら むぎ ごま
19	(火)		 ごはん	 おいわいきゅうしょく ポークカレー わふうサラダ おいわいいちごクレープ	709 kcal 23.5 g 19.7 g 2.0 g	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ グリーンピース	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング クレープ
20	(水)		 はちみつパン	 やきそば にくだんごスープ とうにゅうプリンタルト	624 kcal 23.4 g 22.5 g 3.3 g	ぶたにく ぎゅうにゅう ミートボール	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ にら たけのこ しいたけ もやし	パン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら はるさめ タルト
21	(木)		 ごはん	 とうふハンバーグ(おろしソース) アスパラガスのサラダ どさんこじる	630 kcal 23.3 g 17.1 g 2.5 g	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ハンバーグ	アスパラ だいこん にんじん キャベツ ねぎ コーン もやし じゃがいも	ごはん あぶら かたくりこ バター さとう
22	(金)		 ごはん	 かみかみきゅうしょく こもちししゃもフライ(2) にらのごまあえ なまあげとぶたにくのいためもの	707 kcal 26.8 g 26.6 g 1.8 g	ししゃも ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	にら たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ しいたけ しょうが	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ
25	(月)		 むぎごはん	 セルフおさかなどんのぐ おひたし まろやかみそじる	616 kcal 24.3 g 19.2 g 2.3 g	まぐろ ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうにゅう	にんじん コーン こまつな もやし えだまめ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん あぶら さとう ごま
26	(火)	★	 ごはん	 ★あつやきたまご じゃがいものそぼろに けんちんじる	627 kcal 22.2 g 16.8 g 2.2 g	あつやきたまご ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ きぬさや だいこん こまつな ねぎ ごぼう	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ さといも
27	(水)		 いちごこめパン	 リクエストきゅうしょく(ほんごうちゅう) とりにくのとてりやき キャベツソテー フルーツポンチ	709 kcal 29.4 g 25.9 g 1.8 g	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ コーン もも キャベツ みかん パイン	こめこパン あぶら さとう ごまあぶら ゼリー
28	(木)		 ごはん	 ぶたにくのオイスターソースいため ブロッコリーサラダ わかめスープ	616 kcal 26.1 g 16.9 g 2.6 g	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム わかめ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ コーン ブロッコリー たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま

◎ 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。

