

5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 しんぶん 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。			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	
2	(月)				711 kcal 29.1 g 18.6 g 2.6 g	ハンバーグ あぶらあげ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう たけのこ さやいんげん しめじ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん しめじ	ごはん あぶら むぎ かたくりこ かしわもち
6	(金)				695 kcal 20.9 g 24.1 g 2.7 g	ふだにく とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん ねぎ	ごまつな もやし しょうが だいこん しめじ	ごはん あぶら さといも
9	(月)	★			628 kcal 30 g 16.2 g 2.8 g	ふだにく とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう チンゲンサイ ごまつな たけのこ	にんじん たまねぎ えのきだけ ごまつな もやし	ごはん むぎ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ ピーマン
10	(火)				639 kcal 29 g 19.5 g 2.1 g	とりにく だいず あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ほうれんそう みそ ごぼう だいこん	にんじん もやし ごぼう だいこん	ごはん あぶら さといも
11	(水)				663 kcal 27.7 g 22.1 g 2.5 g	ぎゅうにゅう ふだにく だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう フロッコリー トマト たまねぎ マッシュルーム えだまめ グリーンピース	パン さとう コーン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	あぶら ドレッシング
12	(木)	★			671 kcal 28.1 g 24.3 g 2.6 g	ふだにく たまご	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん チンゲンサイ たけのこ	しいたけ もやし にんにく だいこん	ごはん あぶら さとう こま こまあぶら
13	(金)				618 kcal 28.1 g 16.4 g 1.9 g	さわら とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう さやいんげん にんじん ねぎ ごぼう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも
16	(月)				636 kcal 23.3 g 16.7 g 1.7 g	しゅうまい ふだにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな たけのこ にんにく	だいこん しょうが たまねぎ しいたけ	ごはん こまあぶら あぶら さとう かたくりこ
17	(火)				710 kcal 23.4 g 22.8 g 3.1 g	ハンバーグ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん もやし キャベツ	ごはん こま かたくりこ こまあぶら さとう クレープ
18	(水)	★			673 kcal 23.4 g 26.2 g 3 g	オムレツ とりにく チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラ たまねぎ コーン	パン マカロニ あぶら ドレッシング
19	(木)				651 kcal 24.3 g 19.7 g 2.2 g	じゅく みそ わかめ じゃこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ じゃこ	ほうれんそう にんじん しめじ きぬさや	ごはん あぶら さとう こま
20	(金)				635 kcal 23.4 g 16.8 g 1.7 g	ふだにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん ツノピー たまねぎ コーン マッシュルーム	にんじん キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム	ごはん あぶら バター ドレッシング
23	(月)				633 kcal 26.4 g 17.1 g 2.2 g	モロ ふだにく みそ	ぎゅうにゅう キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	にんじん たまねぎ もやし ごぼう ねぎ	ごはん あぶら むぎ さといも さとう
24	(火)	★			647 kcal 25.6 g 18.3 g 2.6 g	ごもく なまあげ わかめ のり	ぎゅうにゅう ごまつな わかめ のり	ごまつな たけのこ もみのり えだまめ キャベツ	ごはん あぶら さとう こま ドレッシング
25	(水)				693 kcal 29.4 g 22.2 g 3.5 g	ふだにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	トマト たまねぎ にんじん さやいんげん なす あまなつ	こめこパン あぶら じゃがいも ちゅうかめん
26	(木)				671 kcal 26.7 g 17.3 g 1.8 g	ふだにく みそ	ぎゅうにゅう チンゲンサイ キャベツ	たまねぎ にんにく コーン しょうが	ごはん こまあぶら さとう かたくりこ
27	(金)	●			685 kcal 28.6 g 20.3 g 1.9 g	とりにく いか ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん キャベツ ぎゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	ごはん あぶら バター ドレッシング
30	(月)	★			659 kcal 26.3 g 19.9 g 2.4 g	とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ほうれんそう きゅうり しいたけ キャベツ	きゅうり かんひょう ねぎ キャベツ	ごはん あぶら むぎ かたくりこ
31	(火)				719 kcal 27.4 g 16.8 g 1.8 g	ぎゅうにゅう ふだにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	アスパラ しょうが たまねぎ にんじん きゅうり フロッコリー にんにく	ごはん バター ドレッシング

◎ 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。

