

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	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。	ごはん		ミルク	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる
1	(金)	●			マナーのひ さばかんこくふうやき もやしとにらのおひたし なすのみそしる●まっちゃんプリン 678 kcal 24.2 g 23.9 g 1.9 g	さば ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	にら もやし こまつな なす にんじん ねぎ	ごはん あぶら
4	(月)	★			はるまき ★ゴーヤチャンプルー モロヘイヤのスープ 703 kcal 25.5 g 25.1 g 2.1 g	ツナ(まぐろ) ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると たまご	ゴーヤ もやし にんじん えのきたけ	ごはん あぶら むぎ ごまあぶら かたくりこ
5	(火)				かみかみきゅうしょく てりやきにくだんご(2) ごまあえ みそしる 612 kcal 21.5 g 15.4 g 1.7 g	にくだんご ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも
6	(水)				あじフライ ソース ゆでやさいサラダ ミートボールとやさいのカレーに 672 kcal 27.7 g 25.8 g 2.6 g	あじ ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん コーン キャベツ グリンピース きゅうり たまねぎ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング さとう
7	(木)	★			たなばたきゅうしょく セルフごもくちらしずし ★きんしたまご たなばたじる たなばたゼリー あわせず 617 kcal 20.8 g 14.7 g 2.5 g	たまご ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな かんぴょう しいたけ えだまめ たけのこ ねぎ	ごはん あぶら さとう さといも ゼリー
8	(金)				ターサイパオズ(2) プルコギ とうふとチンゲンサイのスープ 644 kcal 24.6 g 17.6 g 2 g	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ ターサイパオズ	にんじん たまねぎ にら はくさい チンゲンサイ えのきたけ にんにく しめじ	ごはん あぶら はちみつ
11	(月)				リクエストきゅうしょく (めいじみなみしょう) とりのからあげ はるさめサラダ コーンスープ チョコクレープ 744 kcal 25.6 g 23.1 g 3.2 g	とりにく ぎゅうにゅう ハム わかめ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ しょうが コーン たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ クレープ
12	(火)				さんまかぼすレモンに からしあえ とうにゅうじたてのやさいじる 632 kcal 23.7 g 20.7 g 2.2 g	さんま ぎゅうにゅう ふたにく みそ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん あぶら
13	(水)	★			★アンサンブルエッグ ナポリタン ワンタンスープ 674 kcal 29.2 g 24.8 g 2.8 g	オムレツ ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	こめこパン あぶら スパゲティ ワンタン さとう
14	(木)				ちさんちしょうきゅうしょく (ふくべ) モロのわふうマリネ かんぴょうサラダ ふくべのスープ 633 kcal 23.4 g 18.8 g 2.3 g	もろ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ふくべ こまつな えだまめ キャベツ かんぴょう しいたけ たまねぎ	ごはん あぶら さとう ドレッシング
15	(金)				セルフとりそぼろどん ちゅうかふうあえもの みそしる 676 kcal 28.6 g 21.5 g 2.3 g	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ もやし きゅうり きくらげ グリンピース	ごはん ドレッシング さとう
19	(火)				しょくいくのひ(せんたくきゅうしょく・ なつばてよぼう) こんにゃくサラダ なつやさいかレー くセレクトデザート ①ポンデイチごドーナツ ②ガリガリくんカップ ③パインスティック 748 677 654 20.9 20.6 21 22.9 15.7 16 2.7 2.5 2.6	① ② ③ ふたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ	トマト コーン にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ ピーマン なす パイン	ごはん あぶら シャーベット ごまあぶら ドーナツ ドレッシング
20	(水)				ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのサラダ サマースープ 593 kcal 29.5 g 21.1 g 3.2 g	ハンバーグ ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー コーン にんじん えだまめ トマト たまねぎ キャベツ	パン あぶら かたくりこ ドレッシング さとう 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。

