

12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。			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	(木)		 ごはん		マナーのひ てんぐにらまんじゅう(2) くきわかめのサラダ とうふのちゅうかに 649 kcal 27.1 g 15.5 g 2.4 g	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ にらまんじゅう	にんじん たまねぎ こまつな コーン さやいんげん はくさい もやし	ごはん あぶら さとう ドレッシング かたくりこ
2	(金)	★	 ごはん		スタミナため ★おこげのたまごスープ マスカットゼリー おこげ(スープにいれてください) 734 kcal 27.1 g 23.1 g 2.2 g	ぎゅうにく ぎゅうにゅう たまご ほたて	にんじん たまねぎ にら しょうが チンゲンサイ たけのこ にんにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら おこげ ゼリー
5	(月)	★	 むぎごはん		せかいあじめぐり(フィリピン) ★ウイナーオムレツ チキンアドボ シニガン パインスティック 718 kcal 29.2 g 23.6 g 2.7 g	オムレツ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	チンゲンサイ にんにく にんじん パイン トマト たまねぎ	ごはん あぶら むぎ さとう
6	(火)		 ごはん		あおひらすのてりやき ひじきのいために みそしる 598 kcal 28.8 g 15.4 g 2 g	あおひらす ぎゅうにゅう さつまあげ ひじき あぶらあげ だいず みそ	にんじん しいたけ さやいんげん だいこん ほうれんそう ねぎ	ごはん あぶら さとう
7	(水)		 コッパン		キャロットサラダ ぶゆやさいのシチュー おこめのパバロア ミルククリーム 667 kcal 21.5 g 28.4 g 2.3 g	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな コーン パセリ はくさい かぶ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング パバロア ミルククリーム
8	(木)	★	 ごはん		てまきずし (てまきのぐ・★たまごやき・のり・ あわせず) いなかじる 657 kcal 28.3 g 21.6 g 2.7 g	ぎゅうにく ぎゅうにゅう たまごやき のり とりにく みそ	こまつな にんにく にんじん もやし ごぼう ねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら
9	(金)		 さんさいおこわ		ちさんちしょうきゅうしょく いかのてんぷら(だいこんおろし) ミニトマト(2) さといものちゅうかに 732 kcal 22.8 g 23.3 g 3 g	いか ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん だいこん ミニトマト しょうが にんにく	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さといも さとう
12	(月)		 むぎごはん		さんまのうめに きりほしだいこんのいために なめこじる 651 kcal 24.3 g 20.5 g 2.3 g	さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さつまあげ	にんじん しめじ さやいんげん しいたけ ねぎ なめこ だいこん	ごはん あぶら むぎ さとう
13	(火)		 ごはん		セルフふかがわめし キムチあえ ちゃんこじる 611 kcal 25.4 g 15.6 g 2.9 g	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あさり	にんじん ごぼう しょうが えだまめ キャベツ きゅうり だいこん はくさい	ごはん あぶら さとう
14	(水)		 ココアパン		リクエストきゅうしょく(さかうえ小) とりにくのからあげ わかめサラダ しょうゆらーめん いちごクレープ 643 kcal 27.5 g 26.4 g 3.1 g	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると	にんじん キャベツ しょうが もやし コーン ねぎ	ココアパン あぶら めん めん クレープ ドレッシング かたくりこ
15	(木)	★	 ごはん		ハンバーグわふうきのソース ほうれんそうのソテー ★ようふうたまごスープ 638 kcal 26.4 g 18 g 2.6 g	ぎゅうにゅう ハンバーグ バター ベーコン たまご	ほうれんそう しめじ にんじん えのきたけ まいたけ コーン だいこん たまねぎ	ごはん オリーブオイル じゃがいも さとう かたくりこ
16	(金)		 ごはん		せかいあじめぐり(オーストラリア) チキンバルミジャーナ マッシュポテト ABCスープ 724 kcal 28.2 g 23.8 g 1.8 g	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん コーン こまつな たまねぎ	ごはん バター パンこ あぶら じゃがいも マカロニ
19	(月)		 むぎごはん		セルフおさかなどんのぐ いそかあえ まろやかみそしる 621 kcal 25.9 g 19.1 g 2.3 g	つな(まぐろ) ぎゅうにゅう あぶらあげ のり みそ	にんじん コーン ほうれんそう えだまめ もやし えのきたけ だいこん ごぼう	ごはん ごま むぎ あぶら さとう
20	(火)		 ごはん		ごぼうのかきあげ ゆかりあえ すきやきふうに てんどんのたれ 761 kcal 25.6 g 26 g 3.1 g	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とうふ	にんじん キャベツ しゅんぎく きゅうり ゆかり ねぎ はくさい ごぼう	ごはん ごま さとう あぶら
21	(水)	★	 いちごこめこパン		★プレーンオムレツ アスパラカスのサラダ ミネストローネ 637 kcal 26 g 26 g 2.6 g	オムレツ ぎゅうにゅう ベーコン だいず	アスパラ コーン にんじん たまねぎ トマト セロリー キャベツ	こめこパン ドレッシング スパグティ じゃがいも
22	(木)		 ごはん		とうじ・さむさにまけないきゅうしょく ちりめんサラダ(ちりめんはきょうしつでまぜてくだ さい) とうじカレー ゆずゼリー 675 kcal 23 g 16.3 g 2.3 g	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめん だっしんにゅう	ブロッコリー だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり れんこん	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ドレッシング
23	(金)		 わかめごはん		クリスマスきゅうしょく(セレクトデザート) チキンのてりやき はなやさいのパスタサラダ ほかほかスープ ① 730 ② 731 ③ 667 26.3 26.4 25.2 25 23.8 18.4 2.7 2.7 2.7	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん コーン こまつな えだまめ しいたけ はくさい カリフラワー だいこん	ごはん マカロニ かたくりこ ドレッシング 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。

