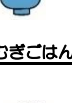
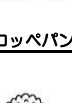
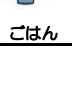


4がつきゅうしょくこんだてよていひょう

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 たんぱくし 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	
10	(月)				マナーのひ こんにやくサラダ ハヤシライス 602 kcal 21.4 g 15.3 g 1.6 g	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	ごはん あぶら むぎ ドレッシング バター	
11	(火)				はるまき キムチあえ セルフちゅうかどん 701 kcal 24.4 g 23.4 g 2.7 g	ぶたにく ぎゅうにゅう なると	もやし きゅうり しいたけ にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ グリンピース	ごはん あぶら でんぶん	
12	(水)				やきそば にくだんごスープ レモンゼリー 675 kcal 22.9 g 17.5 g 3.9 g	ぶたにく ぎゅうにゅう ミートボール なると	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ もやし しいたけ にら	パン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら ゼリー	
13	(木)				さばのみそに にびたし さつまじる 652 kcal 28.8 g 18.9 g 2.1 g	さば ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ みそ	こまつな しめじ にんじん ごぼう ねぎ だいこん	ごはん あぶら さといも	
14	(金)	★			★あつやきたまご ぶたにくのあまみそいため なまあげとこまつなのスープ 652 kcal 29.3 g 19.8 g 2.4 g	ぶたにく ぎゅうにゅう たまごやき なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ にんじん ねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん	
17	(月)	★			セルフにしょくどん (ツナそぼろ・★いりたまご) いなかじる 641 kcal 127.8 g 19 g 2.3 g	オムレツ ぎゅうにゅう まぐろ とりにく みそ	しょうが かんぴょう にんじん こまつな ごぼう	ごはん あぶら むぎ さとう じゃがいも	
18	(火)				きせつをかんじるこんだて (はる) さわらマヨネーズやき (たまごなし) なのはなとアスパラのナムル まろやかみそしる 628 kcal 26.2 g 20 g 1.8 g	さわら ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおだし みそ	キャベツ なのはな アスパラ にんじん うど きぬさや	ごはん ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	
19	(水)				にゅうかく・しんぎゅう おいわいきゅうしょく ハンバーグケチャップソース アスパラのサラダ マカロニスープ おいawaiiちごゼリー 667 kcal 26 g 26.9 g 3.3 g	ハンバーグ ぎゅうにゅう ベーコン	レモン キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ	パン あぶら でんぶん ドレッシング マカロニ ゼリー さとう	
20	(木)				ささみチーズフライ ひじきのごまあえ ワンタンスープ 643 kcal 24.9 g 18.1 g 2.3 g	ささみ ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チーズ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま ワンタン	
21	(金)				ブロッコリーとえだまめのサラダ ポークカレー さくらゼリー 707 kcal 22.5 g 17.8 g 1.9 g	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	ブロッコリー コーン えだまめ にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング ゼリー	
24	(月)	★			かみかみきゅうしょく しろみざかなフライ ソース わふうサラダ ★インドに 722 kcal 27.7 g 19.2 g 1.9 g	ほき ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご さつまあげ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ グリーンピース	ごはん あぶら むぎ じゃがいも さとう	
25	(火)				ぶたにくのごまみそやき からしあえ すましじる 620 kcal 26.2 g 20.5 g 1.8 g	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ わかめ ゆば かつおだし	しょうが なのはな こまつな たけのこ ねぎ	ごはん ごま さとう	
26	(水)				ブロッコリーサラダ チリコンカン おこめのみかんババロア キャラメルクリーム 645 kcal 24.2 g 23.8 g 2.7 g	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	パン あぶら クリーム ドレッシング ババロア さとう	
27	(木)				にくだんご (2) ポテトのチーズに やさいスープ 616 kcal 20 g 14.7 g 1.9 g	にくだんご ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	パセリ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ もやし	ごはん バター じゃがいも	
28	(金)				リクエストきゅうしょく (きたしょうがっこう) とりにくのてりやき かんぴょうサラダ コーンスープ チョコクレープ 733 kcal 27.7 g 21.4 g 3.3 g	とりにく ぎゅうにゅう ハム わかめ	かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	ごはん ドレッシング でんぶん クレープ さとう	

◎ 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。

