

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	げつ				マナーのひ・こどものひきゅうしょく こいのほりハンバーグてりやきソース からしあえ わかたけかぶとしる かしわもち	640 kcal 22.1 g 14.7 g 2.0 g	ハンバーグ ぎゅうにゅう とうふ	こまつな にんじん	もやし たけのこ きぬさや しいたけ	ごはん あぶら でんぷん さとう かしわもち
2	か	●			はちじゅうはちやきゅうしょく とりにくのごまみそやき わかめサラダ けんちんじる ●まっちゃんミルクプリン	639 kcal 25.5 g 15.5 g 1.8 g	とりにく みそ わかめ とうふ	にんじん キャベツ もやし ごぼう ねぎ だいこん	ごはん さとう さといも	ごはん こま あぶら
8	げつ				ぶたにくとなまあげのチリソースいため かんびょうサラダ ワンタンスープ	643 kcal 22.8 g 17.4 g 2.3 g	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ グリーンピース えだまめ たけのこ	ごはん あぶら むぎ さとう じゃがいも でんぷん ワンタン	
9	か				あかうおのかすづけやき もやしとこまつなのおひたし ミニわかめうどん	607 kcal 24.7 g 14.1 g 2.4 g	あかうお とりにく わかめ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごま	こまつな にんじん もやし ねぎ	ごはん こま あぶら でんぷん さとう
10	すい	水	上小		チョコクリーム グリーンサラダ カレースープ いちごクレープ	665 kcal 23.9 g 26.9 g 2.4 g	ウインナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ	パン あぶら マカロニ チョコクリーム
			本小 北小 坂小 明小 明南小		グリーンサラダ カレースープ いちごクレープ	704 kcal 23.6 g 33.2 g 2.4 g	ウインナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ	パン あぶら マカロニ キャラメル
11	も	木			きびなごのかりかりフライ(2) こうみサラダ マーボーとうふ	671 kcal 25.5 g 19.3 g 1.7 g	ぶたにく とうふ きびなご ぎゅうにゅう みそ	にんじん キャベツ コーン たけのこ たまねぎ しいたけ	ごはん あぶら さとう こまあぶら でんぷん	
12	き	金			リクエストきゅうしょく・めいじしょう セルフピピンバ(そぼろ・ナムル) ABCスープ アセロラゼリー	684 kcal 26.7 g 19.6 g 2.3 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな だいずもやし チンゲンサイ たまねぎ にんにく	ごはん こまあぶら さとう こま マカロニ あぶら
15	げ	月			さんまかぼすレモンに きりぼしだいこんのもの みそしる	643 kcal 27.1 g 17.6 g 2.4 g	いわし さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや たまねぎ しいたけ コーン	ごはん あぶら さとう むぎ さとう
16	か				スタミナため ちゅうかサラダ チンゲンサイととうふのスープ	604 kcal 27.5 g 15.4 g 2.4 g	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら もやし たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ えだまめ	ごはん あぶら さとう りょくとうはるさめ
17	すい	★			★トマトミートオムレツ やさいソテー フルーツポンチ	638 kcal 24.2 g 21.6 g 2.0 g	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ピーマン パイン みかん	こめこパン ゼリー オリーブオイル
18	も	木			ツナいのキャロットサラダ (ツナはきょうしつでまぜてください。) キーマカレー とうにゅうパンナコッタ(いちご)	734 kcal 26.2 g 23.5 g 1.9 g	まぐろ だいず ぶたにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ セロリー レモン にんにく	ごはん バター さとう
19	き	金			しょういくのひ カルシウムたっぷりきゅうしょく こもちししゃもフライ(2) ソース ごまみそあえ こうやとうふのもの	681 kcal 26.5 g 24.3 g 1.9 g	ぶたにく みそ こうやとうふ	ししゃも ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん あぶら さとう こま
22	げ	月			ねぎしおぶたいため おかかあえ じゃがいものみそしる	611 kcal 26.8 g 16.0 g 2.1 g	ぶたにく かつおぶし わかめ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん こまあぶら むぎ じゃがいも
23	か				あげぎょうざ(2) キムチあえ ちゅうかどんのぐ	643 kcal 22.3 g 19.6 g 2.0 g	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん だいずもやし しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ	ごはん あぶら でんぷん
24	すい				とりにくのマスタードソース イタリアンサラダ ポトフ	610 kcal 29.9 g 25.9 g 2.6 g	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ コーン キャベツ	パン あぶら でんぷん さとう じゃがいも
25	も	木			とろさばのねぎみそやき きらきらゆかりあえ わふうスープ	647 kcal 25.9 g 22.4 g 2.1 g	さば とりにく	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん こま
26	き	★			セルフもすくどんのぐ マリネサラダ ★えびとたまごのスープ シークワサーゼリー	670 kcal 25.3 g 19.8 g 2.1 g	むきえび ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ アスパラ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう こまあぶら でんぷん ゼリー
29	げ	月			かみかみきゅうしょく チキチキごぼう こまつなとなまあげのスープ	630 kcal 23.9 g 19.7 g 2.0 g	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ごぼう えだまめ しいたけ ねぎ たけのこ	ごはん あぶら でんぷん さとう むぎ
30	か	★			ぶたにくのオイスターソースいため いそべあえ ★かんびょうのたまごとし	601 kcal 26.7 g 15.9 g 2.0 g	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たまご えのきたけ にんじん キャベツ かんびょう	ごはん あぶら さとう こまあぶら でんぷん
31	すい				やきそば ピルマじる メロンクリームソーダふうゼリー	609 kcal 25.8 g 16.9 g 3.3 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ なす	パン あぶら じゃがいも ゼリー ちゅうかめん

◎ 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。

★今月のあげパン配送校
本郷小・本郷北小

