

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 しんじゆつ えんぶん	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	からだのちようしをととのえる	エネルギーのもとになる	
3	(月)		むぎごはん		マナーのひ あじフライ ソース おかかあえ のっぺいじる 624 kcal 22.0 g 17.6 g 1.7 g	あじフライ ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ とうふ	こまつな ねぎ にんじん だいこん もやし	ごはん あぶら むぎ さといも かたくりこ	
4	(火)		ごはん		かみかみきゅうしょく しんしょうがいりしょうがやき オクラサラダ ごぼうスープ 620 kcal 27.5 g 17.0 g 2.0 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ひじき	にんじん しょうが オクラ キャベツ コーン ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん あぶら ごま	
5	(水)		ドックパン		せかいあじめぐり (アメリカ) ブルドポークふうサンドのぐ グリルとうもろこし コンソメスープ 613 kcal 30.8 g 19.0 g 2.0 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ こまつな にんにく とうもろこし	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	
6	(木)		ごはん		ちさんちしょうきゅうしょく とろほっけだしづけやき ふくべのそぼろに みそじる 605 kcal 25.5 g 17.2 g 2.1 g	ほっけ ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ あぶらあげ	こまつな えだまめ にんじん しいたけ たまねぎ しょうが ふくべ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	
7	(金)	★	ごはん		たなばたきゅうしょく あなごちらしずしのぐ ★たまごそぼろ たなばたじる たなばたデザート 655 kcal 25.4 g 17.2 g 2.1 g	オムレツ ぎゅうにゅう あなご ゆば とりにく あぶらあげ	ほうれんそう マンゴ さくらんぼ にんじん かんぴょう パイナップル えだまめ ごぼう しいたけ たけのこ	ごはん あぶら さとう ふ	
10	(月)		むぎごはん		さばのたつたあげ おろしあえ なすのみそじる 631 kcal 23.1 g 21.3 g 1.9 g	さば ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん	ごはん あぶら むぎ	
11	(火)		ごはん		セルフキムタクごはんのぐ しろいんげんまめのサラダ ワンタンスープ 625 kcal 24.7 g 17.6 g 2.6 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	にんじん ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ もやし えだまめ	ごはん あぶら ワンタン ごまあぶら	
12	(水)		こめこパン		とりにくのバジルパンこやき やさいソテー フルーツポンチ 700 kcal 31.2 g 23.5 g 2.0 g	とりにく ぎゅうにゅう ハム	ピーマン コーン にんじん キャベツ みかん もも なし	こめこパン オリーブオイル パンこ あぶら ゼリー	
13	(木)	★	ごはん		ちさんちしょうきゅうしょく ヤンニョムチキン のりサラダ ★モロヘイヤスープ 659 kcal 25.8 g 20.1 g 2.1 g	とりにく ぎゅうにゅう なると のり たまご	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん あぶら かたくりこ さとう	
14	(金)		ごはん		きせつをかんじるきゅうしょく (なつ) キャベツメンチカツ ソース おひたし ごろごろなつやさいのスープ 672 kcal 24.4 g 19.2 g 2.1 g	メンチカツ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こまつな もやし コーン たまねぎ ズッキーニ	ごはん ごま じゃがいも バター	
18	(火)		ごはん		せんたくデザート グリーンサラダ なつやさいのスープカレー 〈せんたくデザート〉 1とうにゅうアイス 2アップルパイ 3チョコプリン ① 673 kcal ② 677 kcal ③ 631 kcal 22.3 g 23.0 g 21.8 g 17.7 g 19.7 g 16.7 g 1.4 g 1.4 g 1.3 g	とりにく ぎゅうにゅう	トマト しょうが にんじん しめじ アスパラガス たまねぎ かぼちゃ スッキーニ	ごはん あぶら はちみつ デザート	
19	(水)	本北小 坂小 明小 明南小	しょくパン		しょくいくのひ いちごジャム ブロッコリーサラダ チリコンカン 577 kcal 24.1 g 21.4 g 2.4 g	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく	ブロッコリー コーン トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ	パン あぶら さとう ジャム	
		本小 北小 上小	メーブルトースト		しょくいくのひ ブロッコリーサラダ チリコンカン 617 kcal 24.6 g 25.2 g 2.4 g	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく	ブロッコリー コーン トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ	パン あぶら さとう メーブルソース	
20	(木)		わかめごはん		リクエストきゅうしょく (かみのかわしょう) からあげ ゆかりあえ コーンスープ はちみつレモンゼリー 729 kcal 24.0 g 17.1 g 2.8 g	ロースハム ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ゆかり キャベツ チンゲンサイ きゅうり コーン たまねぎ	ごはん あぶら かたくりこ ごま ゼリー	

◎ 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。

