

10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。	エネルギーたんぱく質しんぶん		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	
2	げつ				マナーのひ ぶたにくのあまみそいため オイキムチ ワントンスープ	611 kcal 25.7 g 16.4 g 2.0 g	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とりにく	ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり こまつな だいこん もやし キャベツ	ごはん あぶら むぎ ワントン かたくりこ
3	か				とりにくのこうみやり きりぼしだいこんとベーコンのいためもの オニオンスープ	632 kcal 23.6 g 19.1 g 1.9 g	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん だいこん パセリ たまねぎ さやいんげん	ごはん あぶら さとう
4	すい	本小 本北小 坂小 明小 明南小			トマトソースのラビオリ ビーンズスープ	651 kcal 26.4 g 24.1 g 2.2 g	いんげんまめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん なす トマト たまねぎ パセリ	パン あぶら ラビオリ じゃがいも さとう
		上小 北小			ミルククリーム トマトソースのラビオリ ビーンズスープ	643 kcal 25.9 g 25.0 g 2.2 g	いんげんまめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん なす トマト たまねぎ パセリ	パン あぶら ラビオリ じゃがいも クリーム
5	もく	★			かみかみきゅうしょく きびなごのかりかりフライ (2) こうみサラダ ★ぶりぶりちゅうかいため みかんゼリー	668 kcal 25.8 g 18.5 g 1.7 g	うずらたまご きびなご とりにく ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ コーン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー
6	きん				てつたっぶりきゅうしょく セルフぶかがわめしのぐ ごまひじきサラダ なまあげのみそしる	636 kcal 23.2 g 20.0 g 2.5 g	あぶらあげ ぎゅうにゅう なまあげ ひじき みそ わかめ あさり	ほうれんそう ごぼう こまつな コーン にんじん えだまめ キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま
12	もく				ミートボール (2) かんびょうサラダ さつまいものみそしる	681 kcal 23.1 g 18.0 g 2.2 g	にくだんご ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	にんじん キャベツ こまつな かんびょう きゅうり たまねぎ コーン	ごはん ドレッシング さつまいも
13	きん	★			ロモサルタード ★たまごいりコーンスープ	673 kcal 25.0 g 20.9 g 2.1 g	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ローズハム たまご	こまつな たまねぎ トマト コーン さやいんげん	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ
16	げつ				わふうハンバーグ かんびょうのごますあえ とうふとしいたけのスープ	631 kcal 24.3 g 18.6 g 2.2 g	ハンバーグ ぎゅうにゅう とうふ	にんじん だいこん こまつな かんびょう もやし たまねぎ しいたけ	ごはん ごま さとう むぎ かたくりこ
17	か				あじフライ ソース ごまみそあえ ミニごもくうどん	663 kcal 24.8 g 18.0 g 2.1 g	あじ ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま うどん かたくりこ
18	すい				セルフチルドックのぐ ブロッコリーサラダ わふうミルクスープ	600 kcal 28.1 g 24.3 g 2.8 g	あかいんげんまめ チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ ゆば みそ	ブロッコリー たまねぎ トマト きゅうり にんじん にんにく こまつな ごぼう	パン あぶら じゃがいも
19	もく				しょくいくのひ セルフとりそぼろ からしあえ わかめスープ	616 kcal 25.8 g 18.2 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ ハム	にんじん しいたけ こまつな えだまめ キャベツ もやし たまねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら
20	きん				リクエストきゅうしょく (ほんごうぎたしょう) ヤンニョムチキン やさいソテー コンソメスープ りんご	679 kcal 24.9 g 20.2 g 1.7 g	とりにく ぎゅうにゅう ソーセージ	ブロッコリー しょうが にんじん キャベツ アスパラガス ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら いろいろまい じゃがいも
23	げつ				ポークソテー かおりあえ だいこんのみそしる	650 kcal 26.0 g 22.0 g 2.0 g	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こまつな たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ	ごはん あぶら はちみつ ごま さとう むぎ
24	か	★			★あつやきたまご おかかえ あまからとりだいこん	619 kcal 26.8 g 17.1 g 1.6 g	かつおぶし ぎゅうにゅう たまごやき とりにく	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ
25	すい				かぼちゃグラタン マセドアンサラダ チキンスープ	658 kcal 26.3 g 27.2 g 2.0 g	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ コーン	ごめこパン ドレッシング じゃがいも
26	もく				すこしはよいじゅうさんやきゅうしょく いわしごまみそに セルフくりごはんのぐ のっぺいじる	654 kcal 25.5 g 16.0 g 2.3 g	あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし とりにく	にんじん かんびょう ねぎ えだまめ くだり だいこん しいたけ	ごはん あぶら さといも かたくりこ
27	きん	★			せかいあじめぐり (イギリス) コーンサラダ チキンティッカマサラ ★●いちこのフル	686 kcal 25.8 g 19.5 g 1.3 g	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	ごはん バター はちみつ あぶら フル
30	げつ				あげぎょうざ (2) きりぼしだいこんのナムル とうふのちゅうかに	706 kcal 25.1 g 22.4 g 1.9 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ なると ぎょうざ	ほうれんそう だいこん にんじん もやし さやいんげん たまねぎ はくさい	ごはん あぶら むぎ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ
31	か				ぎせつをかんじるきゅうしょく (あぎ) さけのしおやき もやしのしょうがあえ あきやさいのみそしる あんのういものプリン	634 kcal 25.7 g 16.7 g 1.8 g	さけ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こまつな まいたけ にんじん しょうが ごぼう ねぎ もやし	ごはん さといも プリン

◎ 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。

