

11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 ン	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	
1	(水)		 シェルパン（はさむ ためのきりこみがは いっています）	 マナーのひ・おはなしきゅうしょく「ナカ イ うみなしけんのすいさんこうこう」 セルフえびグラタンコロケサンド ソース ポイルキャベツ ミネストローネ	662 kcal 22.6 g 27.4 g 2.6 g	とりにく ゑゅうにゅう えび	トマト たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン	パン あぶら マカロニ	
2	(木)	★	 ごはん	 せかいあじめぐり・タイ ★カオパッドふうまぜごはんのぐ はるさめスープ ぶどうゼリー	646 kcal 25.3 g 17.8 g 2.4 g	オムレツ ゑゅうにゅう ぶたにく わかめ えび	にんじん たまねぎ にら だけのこ こまつな にんにく しいたけ	ごはん あぶら さとう ゼリー ごまあぶら はるさめ かたくりこ	
6	(月)		 むぎごはん	 おはなしきゅうしょく 「のはらきっちゃんへびどうそ」 チキンステーキ やさいいため コンソメスープ	606 kcal 24.9 g 16.3 g 1.4 g	とりにく ゑゅうにゅう ベーコン	にんじん キャベツ アスパラ しめじ パセリ コーン にんにく たまねぎ	ごはん あぶら むぎ じゃがいも	
7	(火)	★	 ごはん	 おはなしきゅうしょく「こうきゅうのからす」 あんまん しおこんぶあえ ★ちゅうかどん	645 kcal 24.6 g 13.8 g 1.8 g	ぶたにく ゑゅうにゅう うすらたまご こんぶ いか	ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ しいたけ だけのこ たまねぎ グリンピース	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら	
8	(水)		 はちみつパン	 おはなしきゅうしょく 「せかいいちおいしいスープ」 しろみさかなのフリッター タルタルソース アスパラガスのサラダ おいしいいしのスープ	644 kcal 25.8 g 22.2 g 2.7 g	ばさ ゑゅうにゅう ミートボール	アスパラ きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ セロリー しょうが	パン あぶら むぎ ドレッシング こむぎこ	
9	(木)	★	 ごはん	 おはなしきゅうしょく「てんきのこ」 ハンバーグケチャップソース ばりばりしょうかんチキンサラダ（チキンと めんはきょうしつでまぜてください） ★ちゅうかスープ	711 kcal 30.1 g 23.4 g 2.2 g	ハンバーグ ゑゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にんじん キャベツ ほうれんそう ねぎ コーン	ごはん ドレッシング かたくりこ さとう ちゃーめん	
10	(金)		 ごはん	 おはなしきゅうしょく 「ねこのらーめんやさん」 ボークしゅうまい（2）ごまあえ カツオラーメンふうスープ けすりぶし（スープにいれてください）	665 kcal 26.7 g 16.9 g 3 g	しゅうまい ゑゅうにゅう ぶたにく なると かつおぶし	こまつな もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ねぎ コーン メンマ	ごはん ごま さとう あぶら ちゅうかめん	
13	(月)	★	 むぎごはん	 モロフライ ソース いそかあえ ★かんぴょうのいために	658 kcal 26.6 g 20.1 g 1.6 g	もろ とりにく たまご あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん かんぴょう えだまめ しいたけ ごぼう	ごはん あぶら むぎ さとう	
14	(火)	●	 ごはん	 しょくもつせんいたつぷりきゅうしょく さっぱりあえ ごぼうカレー ●ヨーグルト	701 kcal 21.6 g 18.2 g 1.8 g	ぶたにく ゑゅうにゅう ヨーグルト	こまつな ごぼう にんじん にんにく しょうが かんぴょう	ごはん ごまあぶら さといも あぶら	
15	(水)		 パンズパン	 スラッピージョー チーズ かんぴょうサラダ やさいスープ	653 kcal 32.2 g 24.1 g 3 g	ぶたにく ゑゅうにゅう ぎゅうにく チーズ とりにく	にら かんぴょう にんじん きゅうり こまつな コーン たまねぎ キャベツ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング こめこ	
16	(木)		 ごはん	 やしししゃも（2） きりぼしだいこんのちゅうかあえ ぎゅうにくとごぼうのもの	654 kcal 25.8 g 20 g 2 g	ぎゅうにく ゑゅうにゅう ししゃも	さやいんげん だいこん ほうれんそう もやし にんじん ごぼう しょうが	ごはん あぶら さとう	
17	(金)		 いろいろまいいり ごはん	 しょくいくのひ（ちさんちしょう） セルフこぎつねどん にらのごまあえ みそしる なし	627 kcal 22.4 g 18.5 g 1.7 g	とりにく ゑゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ かつおだし	にんじん えだまめ にら もやし こまつな ねぎ 梨	ごはん ごま いろいろまい さとう さといも	
20	(月)		 むぎごはん	 うましおまんじゅう（2） だいこんのナムル チャーシャンとうふ	673 kcal 26.8 g 18.4 g 2.3 g	ぶたにく ゑゅうにゅう まんじゅう なまあげ みそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし しいたけ しょうが だいこん	ごはん あぶら むぎ ごま ごまあぶら さとう はるさめ	
21	(火)	★	 ごはん	 ★あつやきたまご セルフまいたけごはん だいこんスープ	611 kcal 23.2 g 17.5 g 1.9 g	たまごやき ゑゅうにゅう とりにく あぶらあげ	まいたけ ごぼう にんじん えだまめ だいこんのは たまねぎ セロリー だいこん	ごはん あぶら さとう	
22	(水)		 ココアパン	 にくだんご（2）やさいソテー フルーツヨーグルト	726 kcal 23.9 g 22.5 g 1.8 g	にくだんご ゑゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん にんにく ピーマン もも みかん パイン	パン おりーぶおいる さとう かくてるゼリー	
24	(金)		 ごはん	 わしょくのひ マスのしおこうじやき れんこんきんぴら いものこじる	636 kcal 30.2 g 15.6 g 2.3 g	ます ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ	にんじん れんこん ごぼう ねぎ しめじ えだまめ	ごはん あぶら さとう さといも	
27	(月)		 わかめごはん	 リクエストきゅうしょく（さかうえしょう） とりにくのからあげ ゆかりあえ コーンスープ アセロラゼリー	682 kcal 23.8 g 17.4 g 3 g	とりにく ゑゅうにゅう ハム わかめ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ゆかり しょうが コーン	ごはん ごま かたくりこ あぶら	
28	(火)		 ごはん	 かみかみきゅうしょく さばのスタミナやき ごぼうサラダ のっぺいじる	703 kcal 25 g 26.3 g 1.5 g	さば とりにく なまあげ	にんじん コーン もやし ねぎ ごぼう	ごはん ごま じゃがいも あぶら かたくりこ ドレッシング	
29	(水)		 かぼちゃこめパン	 せかいあじめぐり・ハンガリー キャベツのサラダ グヤーシュ	659 kcal 27 g 26.2 g 2.4 g	ぎゅうにく ゑゅうにゅう なまクリーム	にんじん コーン パプリカ にんにく きゅうり たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめこパン あぶら じゃがいも	
30	(木)		 ごはん	 セルフソイどん からしあえ みそしる	615 kcal 24.4 g 18.5 g 2 g	ぶたにく ゑゅうにゅう ベーコン とうふ だいず みそ かつおだし	にんじん だいこん こまつな もやし にら ねぎ なめこ	ごはん あぶら 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。

