

12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	
1	きん 金				マナーのひ ビビンバのぐ キムチあえ サムゲタンふうスープ	618 kcal 29.9 g 16.9 g 1.9 g	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり ごぼう	ごはん さとう もちげんまい	こま こまあぶら		
4	げつ 月				やきぎょうざ（2） きりぼしだいこんのナムル あつあげのチリソースいため	720 kcal 27.1 g 22.8 g 1.9 g	とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん もやし たまねぎ えだまめ たけのこ	ごはん むぎ さとう あぶら かたくりこ	こま こまあぶら		
5	か 火	●			セルフコストリカライス ブロッコリーサラダ コーンスープ ●レアチーズふうプリン	687 kcal 26.1 g 18.4 g 2.2 g	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう ひよこまめ ロースハム	ブロッコリー にんじん たまねぎ カリフラワー マッシュルーム コーン	ごはん かたくりこ さとう プリン	あぶら		
6	すい 水				チョコクリーム マカロニサラダ カスレ（ぶたにくとまめのトマトに）	658 kcal 28.7 g 28.8 g 2.3 g	ひよこまめ えんどうまめ ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ベーコン	にんじん トマト キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら		
7	もく 木	★			★たまごやき ごまみそあえ ぶたにくとだいこんのもの	657 kcal 26.5 g 19.7 g 2.2 g	みそ たまごやき ぶたにく ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん さやいんげん しょうが	ごはん さとう むぎ さといも	あぶら こま		
8	きん 金				まほっけだしづけやき かんぴょうサラダ たんたんはるさめスープ	622 kcal 24.5 g 18.3 g 1.7 g	ほっけ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きゅうり ねぎ かんぴょう キャベツ	ごはん はるさめ こま	こまあぶら		
11	げつ 月				まぐろかつ ソース ひじきのにももの かぶとじゃがいものあられじる	652 kcal 23.8 g 18.2 g 2.1 g	まぐろかつ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ かぶ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら		
12	か 火				きせつをかんじるきゅうしょく（ふゆ） かきあげ たれ ゆかりあえ とりにくのみぞれに	686 kcal 24.4 g 19.9 g 2.1 g	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり さやいんげん きゅうり はくさい だいこん れんこん	ごはん さとう あぶら	こま		
13	すい 水				にくだんごトマトソース（2） さつまいもサラダ やさいスープ	662 kcal 29.2 g 24.6 g 2.5 g	にくだんご とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい きゅうり たまねぎ	こめこパン さつまいも	あぶら		
14	もく 木				かみかみきゅうしょく ぶたにくとれんこんのあまからあげ ミニトマト（1） みそしる	665 kcal 25.0 g 20.8 g 1.8 g	ぶたにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう みそ	こまつな にんじん ミニトマト れんこん えだまめ えのきだけ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら こま		
15	きん 金	★			せかいあじめぐり（イタリア） ★オムレツ スライスチーズ カルツォーネふうサンドのぐ ごろごろやさいのスープ	592 kcal 29.0 g 25.6 g 3.0 g	オムレツ ハム チーズ とりにく ぎゅうにゅう	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ	ピタパン さとう じゃがいも	あぶら		
18	げつ 月				たれがけからあげ いそべあえ とうふのみそしる	700 kcal 28.7 g 26.1 g 1.8 g	とりにく とうふ ぎゅうにゅう のり あぶらあげ	こまつな にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら		
19	か 火				しょくいくのひ さわらゆずしおこうじやき からしあえ こんさいのごまみそに	607 kcal 26.2 g 14.6 g 2.0 g	さわら とりにく ぎゅうにゅう みそ	こまつな にんじん だいこん ごぼう れんこん	ごはん さとう こま	あぶら		
20	すい 水				リクエストきゅうしょく（めいじちゅう） ハンバーグオニオンソースがけ マッシュポテト ミネストローネ とうにゅうプリンタルト	729 kcal 23.1 g 26.3 g 1.8 g	ハンバーグ だいず ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ たまねぎ キャベツ コーン	パン かたくりこ さとう じゃがいも	バター		
21	もく 木				せかいあじめぐり（オーストラリア） チキンパルミジャーノ イタリアンサラダ コーンチャウダー	686 kcal 26.5 g 19.6 g 2.1 g	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	トマト アスパラ にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら		
22	きん 金				とうじきゅうしょく グリーンサラダ とうじカレー ゆずゼリー	678 kcal 21.7 g 18.7 g 1.7 g	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	アスパラ かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー	ごはん さとう	あぶら		
25	げつ 月				チキンソテーロバールソースがけ カラフルサラダ だいこんスープ せんたくデザート 1 クリスマスイちごプリン 2 れいとうりんご 3 プチシュー	① 662 kcal ② 634 kcal ③ 683 kcal 24.8 g 24.7 g 26.1 g 19.9 g 17.4 g 23.2 g 1.9 g 1.9 g 1.9 g	とりにく ぎゅうにゅう	パプリカ たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり	ごはん さとう	あぶら バター		

◎ 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。

