

# 2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	
1	(木)				マナーのひ・すこしはやいせつぶん いわしごまみそに ごぼうサラダ ぶゆやさいのほかほかスープ ぶくまめ (だいず)	611 kcal 23.3 g 16.1 g 2.1 g	いわし ぎゅうにゅう だいず	こまつな コーン にんじん もやし だいこん はくさい しいたけ ごぼう	ごはん あぶら かたくりこ
2	(金)				せかいあじめぐり (フィリピン) しゅうまい (2) フルーツヨーグルト メヌド (ぶたにくのやさいのトマトに)	666 kcal 26.7 g 15.7 g 1.1 g	にくしゅうまい ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ピーマン にんにく トマト みかん にんじん グリンピース もも たまねぎ	ごはん だいずあぶら じゃがいも さとう ゼリー
5	(月)				ぶたにくのしょうがいため こまつなのごまあえ きりたんぼじる	631 kcal 27.9 g 14.0 g 2.2 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こまつな にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし	ごはん だいずあぶら きりたんぼ ごま さとう むぎ
6	(火)	★			かみかみきゅうしょく わふうドライカレー わふうサラダ ★ひじきとたまごのスープ	654 kcal 25.6 g 19.3 g 2.0 g	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ひじき とうふ たまご	にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり	ごはん だいずあぶら さとう かたくりこ
7	(水)	明小 明南小			くろまめきなこクリーム ブロッコリーサラダ マカロニのクリームに おこめのみかん/ババロア	577 kcal 26.4 g 18.3 g 2.0 g	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー コーン アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン だいずあぶら マカロニ ババロア
		本小 本北小 上小・坂小 北小			ブロッコリーサラダ マカロニのクリームに おこめのみかん/ババロア	633 kcal 27.6 g 24.3 g 2.4 g	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー コーン アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	パン だいずあぶら マカロニ ババロア マーガリン
8	(木)				あじフライ ソース いそべあえ さといものちゅうかに	690 kcal 23.6 g 19.4 g 1.7 g	あじフライ ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こまつな しょうが にんじん キャベツ にんにく	ごはん だいずあぶら さといも ごまあぶら さとう かたくりこ
9	(金)				はつうまきゅうしょく にくだんごあますあん (2) しもつかれ とうふのみそじる ごましお	662 kcal 27.4 g 18.6 g 2.8 g	にくだんご わかめ さけ ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな たまねぎ	せきはん ごま
13	(火)				はるまき おかかあえ とうふのチゲふう	627 kcal 21.8 g 18.5 g 2.2 g	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし	こまつな だいこん にら もやし にんじん たまねぎ	ごはん だいずあぶら
14	(水)	明小 明南小			キャベツとツナのソテー ミートボールのカレーに チョコプリン	648 kcal 26.4 g 25.4 g 2.8 g	まぐろ ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	パセリ キャベツ にんじん コーン グリンピース たまねぎ	パン マーガリン じゃがいも だいずあぶら さとう プリン
		本小 本北小 上小・坂小 北小			くろまめきなこクリーム キャベツとツナのソテー ミートボールのカレーに チョコプリン	587 kcal 26.3 g 18.7 g 2.5 g	まぐろ ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん キャベツ コーン グリンピース たまねぎ	パン だいずあぶら じゃがいも さとう プリン
15	(木)				すぶた なまあげとこまつなのスープ	656 kcal 26.3 g 19.5 g 2.3 g	ぶたにく ぎゅうにゅう なまあげ	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ピーマン ねぎ たけのこ	ごはん だいずあぶら かたくりこ さとう
16	(金)	★			てまきのり あわせず ★きんしたまご てまきのく (にく) ぶながたきゅうり いなかじる	653 kcal 27.1 g 20.3 g 2.7 g	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご のり とりにく みそ	にんじん にんにく こまつな ねぎ もやし ごぼう きゅうり	ごはん ごま さとう ごまあぶら さといも だいずあぶら
19	(月)				しょくいくのひ けいちゃん おひたし さわにわん	584 kcal 27.5 g 13.8 g 1.8 g	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ しょうが もやし だいこん	ごはん だいずあぶら むぎ さとう ごま
20	(火)	★			★セルフオムライス (たまご) はなやさいサラダ コンソメスープ	639 kcal 25.1 g 20.0 g 2.4 g	たまご ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー カリフラワー こまつな キャベツ にんじん たまねぎ コーン	ごはん だいずあぶら
21	(水)				ソーセージ ケチャップ やさいソテー かぼちゃポタージュ クルトン (きょうしつでポタージュにいれま す。)	621 kcal 24.2 g 27.1 g 2.7 g	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし キャベツ	パン だいずあぶら クルトン
22	(木)				まめたっぴりきゅうしょく かいそうサラダ いんげんまめのカレー	618 kcal 22.2 g 14.2 g 2.1 g	いんげんまめ わかめ とりにく ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが もやし	ごはん だいずあぶら じゃがいも
26	(月)				ちさんちしょうきゅうしょく かんぴょうサラダ にくじゃが	675 kcal 23.6 g 16.9 g 1.6 g	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ かんぴょう グリンピース たまねぎ えだまめ	ごはん だいずあぶら じゃがいも さとう むぎ
27	(火)				あじのねぎみそやき かんきつサラダ すきやきふう	662 kcal 33.1 g 18.4 g 2.2 g	やきとうふ ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	にんじん ねぎ しゅんぎく キャベツ コーン しいたけ はくさい	ごはん だいずあぶら さとう
28	(水)				やきそば にくだんごスープ	594 kcal 25.1 g 19.2 g 2.8 g	ぶたにく ぎゅうにゅう ミートボール	こまつな たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ もやし	パン だいずあぶら ちゅうかめん ごまあぶら はるさめ
29	(木)				リクエストきゅうしょく (ほんごうちゅう) からあげ からしあえ コーンスープ ミルメークココア	659 kcal 26.5 g 15.4 g 2.7 g	ハム ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ほうれんそう しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ コーン	ごはん だいずあぶら かたくりこ

◎ 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。

