

4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。 色付きの日は残量調査です。※今月は実施ありません。			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			
8	(月)				627 kcal 25.8 g 20.9 g 2.0 g	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな にんじん	しいたけ もやし ねぎ たけのこ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
9	(火)				601 kcal 27.3 g 18.2 g 2.0 g	とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな とうもろこし	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん	あぶら ごまあぶら ごま
10	(水)				609 kcal 23.2 g 21.8 g 2.3 g	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	セロリー たまねぎ キャベツ かぶ	パン コロック ゼリー	あぶら
11	(木)				624 kcal 25.8 g 16.6 g 2.1 g	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま バター
12	(金)				691 kcal 25.9 g 21.9 g 2.1 g	あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	なのはな にんじん	もやし だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さといも かたくりこ	あぶら
15	(月)	★			727 kcal 23.9 g 23.3 g 2.1 g	たまご ぶたにく はるまき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ とうもろこし	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら
16	(火)				655 kcal 29.1 g 18.2 g 1.9 g	とうふ ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや たけのこ	たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
17	(水)				612 kcal 23.7 g 19.9 g 2.7 g	ハンバーグ ロースハム	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	パン かたくりこ さとう じゃがいも	ドレッシング
18	(木)				715 kcal 25.3 g 22.3 g 2.8 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ ワンタン	あぶら
19	(金)				646 kcal 23.4 g 16.0 g 1.8 g	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	キャベツ かんびょう えだまめ グリーンピース たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら
22	(月)				617 kcal 22.0 g 19.6 g 1.8 g	さば とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん むぎ さといも	あぶら ごま
23	(火)				646 kcal 26.5 g 20.3 g 2.0 g	ぶたにく こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えだまめ きゅうり とうもろこし しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら
24	(水)				677 kcal 24.1 g 24.4 g 2.3 g	しろいんげんまめ にくだんご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	ココアパン	あぶら
25	(木)	★			638 kcal 28.0 g 18.2 g 1.7 g	なまあげ ぶたにく みそ たまごやき	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら
26	(金)				703 kcal 26.2 g 20.7 g 2.1 g	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし しいたけ	ごはん さとう ケーキ かたくりこ	ごまあぶら
30	(火)				686 kcal 24.3 g 19.0 g 2.3 g	みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ごぼう	もやし キャベツ れんこん さやいんげん	ごはん さとう ごま	あぶら

◎ 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。

