

# 5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 えんぶん	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。			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 もとなる			
1	(水)				マナーのひ うまおサラダ ポークビーンズ チョコクリーム	639 kcal 25.3 g 25.4 g 2.0 g	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ブロックリー にんじん たまねぎ グリーンピース	とうもろこし じゃがいも チョコクリーム	パン だいたすあぶら
2	(木)				こどものひきゅうしょく かぶとハンバーグ (たまねぎソース) ごまあえ さつきじる こどものひデザート	647 kcal 23.5 g 17.2 g 2.3 g	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら きぬさや たけのこ	たまねぎ もやし ごぼう たけのこ	ごはん だいたすあぶら さとう ごま かたくりこ ゼリー
7	(火)				セルフこぎつねどん しおこんぶあえ みそしる	620 kcal 22.3 g 17.5 g 2.2 g	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ブロックリー	えだまめ きゅうり ねぎ たまねぎ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも
8	(水)	●			セルフやきそばパン にくだんごスープ ●まっちゃミルクプリン	604 kcal 24.9 g 19.0 g 3.3 g	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら しいたけ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	パン ちゅうかめん だいたすあぶら まっちゃミルクプリン
9	(木)				カツオカツ ソース かんびょうのごますあえ よしのじる	663 kcal 23.3 g 19.1 g 2.1 g	かつおカツ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	キャベツ とうもろこし ねぎ かんびょう	ごはん だいたすあぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ
10	(金)				いそかあえ にくじゃが ちよいとうふ	658 kcal 25.7 g 14.7 g 2.1 g	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし えのきだけ たまねぎ グリーンピース	ごはん だいたすあぶら さとう じゃがいも
13	(月)				ゆでやさいサラダ セルフメキシカンライス	624 kcal 27.0 g 16.8 g 1.8 g	とりにく いか ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	ぎゅうにゅう	ブロックリー にんじん	えだまめ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	ごはん バター むぎ だいたすあぶら
14	(火)				めばるのかすつけやき ゆかりあえ ミニしょうゆラーメン	590 kcal 27.3 g 13.3 g 2.3 g	ぶたにく めばる なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ゆかり	きゅうり もやし ねぎ キャベツ	ごはん ごま ちゅうかめん だいたすあぶら
15	(水)				にくだんご (2) グリーンサラダ コンソメスープ	667 kcal 26.5 g 23.7 g 2.9 g	にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラ ブロックリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン だいたすあぶら じゃがいも マカロニ
16	(木)				リクエストきゅうしょく (めいじみなみしょうがっこう) とりにくのてりやき からしあえ ワンタンスープ ガトーショコラ	694 kcal 26.9 g 18.3 g 3.1 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 キャベツ	ごはん だいたすあぶら ワンタン さとう
17	(金)	★			しょくいくのひ セルフもすくどん マリネサラダ ★ねぎとたまごのスープ	646 kcal 24.0 g 21.6 g 2.2 g	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん アスパラ	たまねぎ とうもろこし キャベツ しょうが	ごはん だいたすあぶら さとう かたくりこ
20	(月)				いわしのうめに ナムル みそしる	634 kcal 24.1 g 20.4 g 2.2 g	いわしのうめに あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし えのきだけ ねぎ キャベツ	ごはん ごま むぎ ごまあぶら さとう さいとも
21	(火)	★			★ごもくあつやきたまご ブルコギ わかめスープ	612 kcal 25.9 g 17.1 g 2.3 g	ごもくあつやきたまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん もやし にんにく	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ
22	(水)				なすとトマトのグラタン やさいソテー フルーツポンチ	647 kcal 17.8 g 20.8 g 2.0 g	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン キャベツ	もやし たまねぎ もも みかん パイン	パン だいたすあぶら ゼリー グラタン
23	(木)				かみかみきゅうしょく もろのわふうマリネ ちゅうかサラダ なまあげとこまつなのスープ	631 kcal 26.7 g 17.8 g 2.3 g	もろ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ	たまねぎ きゅうり しいたけ こまつな	ごはん だいたすあぶら さとう かたくりこ
24	(金)				スタミナため こまつなのさっぱりあえ さつまじる	621 kcal 29.5 g 16.0 g 2.3 g	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな かんびょう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	ごはん だいたすあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも
27	(月)				アスパラガスのサラダ キーマカレー シークワーサーゼリー	702 kcal 22.9 g 21.7 g 1.8 g	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	アスパラ ブロックリー にんじん しょうが	きゅうり たまねぎ にんにく	ごはん ゼリー むぎ バター だいたすあぶら
28	(火)				ユーリンチー キムチあえ ビーフンスープ	638 kcal 24.5 g 19.8 g 2.5 g	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり	ごはん だいたすあぶら ビーフン ごまあぶら かたくりこ さとう
29	(水)	★			ちさんちしょうきゅうしょく (トマト) ★オムレツ マカロニサラダ ビルマじる	625 kcal 27.8 g 23.8 g 2.6 g	オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり なす	こめこパン だいたすあぶら マカロニ じゃがいも
30	(木)				カルシウムたっぷりきゅうしょく きびなごのカリカリフライ (2) きりぼしだいこんのナムル なまあげのマーボーいため	692 kcal 27.6 g 23.4 g 1.7 g	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう にんにく たけのこ	きりぼしだいこん もやし しょうが たまねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ だいたすあぶら
31	(金)	★			ねぎまんじゅう (2) わふうサラダ ★インドに	664 kcal 26.0 g 14.4 g 2.0 g	ねぎしおまんじゅう さつまあげ うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	きゅうり たまねぎ とうもろこし グリーンピース	ごはん だいたすあぶら じゃがいも 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。

