

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 ゆ う ア レ ル ギ ー	こ ん だ て め い		エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く し つ 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 の え る	エ ネ ル ギ ー の も と に な る				
色付きの日は残量調査です。												
1	(水)				マナーのひ うましおサラダ 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	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも チョコクリーム	だいすあぶら
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	たまねぎ もやし ごぼう たけのこ	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	だいすあぶら ごま
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 ブロッコリー	えだまめ きゅうり ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら
8	(水)	●			セルフやさそばパン 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	ふたにく 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 だいすあぶら まっちゃミルクプリン	ごまあぶら
9	(木)				カツオカツ ソース かんばんのごますあえ 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	キャベツ とうもろこし ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	だいすあぶら ごま
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	ふたにく のり	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	だいすあぶら
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 いかに いんげんまめ えんどうまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー 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 むぎ	バター だいすあぶら
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	ふたにく 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 ちゅうかめん だいすあぶら	ごま
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 ふたにく	ぎゅうにゅう	アスパラ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	だいすあぶら
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	ふたにく 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 ワンタン さとう	だいすあぶら
17	(金)	★			しょくいくのひ セルフもずくどん 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 ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	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 きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	だいすあぶら
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 えのきたけ ねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう さといも	ごま ごまあぶら
21	(火)	★			★ごもくあつやきたまご プルコギ 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 ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 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 さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら
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 ゼリー グラタン	だいすあぶら
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 こまつな	たまねぎ きゅうり しいたけ こまつな	ごはん さとう かたくりこ	だいすあぶら
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	ふたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな かんぴょう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	だいすあぶら
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	ふたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	アスパラ ブロッコリー トマト しょうが	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	ごはん ゼリー むぎ	バター だいすあぶら
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 ピーフン かたくりこ さとう	だいすあぶら ごまあぶら
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 ピルマじる	625 kcal 27.8 g 23.8 g 2.6 g	オムレツ ふたにく	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 じゃがいも マカロニ	だいすあぶら
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	ふたにく 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 さとう かたくりこ だいすあぶら	ごま
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	ねぎおまんじゅう さつまあげ うすたまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	だいすあぶら

◎ 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。

