

7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 し 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。 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 に な る	
1	げ つ 月				マナーのひ しろみさかなフライ キャベツのこんぶあえ なつやさいのみそしる	807 kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.6g 塩分 1.9g	ほきフライ ぎゅうにゅう みそ こんぶ あぶらあげ	さやいんげん きゅうり にんじん なす キャベツ	こめ だいすあぶら むぎ ごまあぶら じゃがいも
2	か 火				ぎょうざ(2) プルコギ とうふとチンゲンサイのスープ	757 kcal たんぱく質 27.2g 脂質 18.6g 塩分 2.3g	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぎょうざ	にんじん しめじ にら たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ しいたけ にんにく	こめ だいすあぶら はちみつ
3	す い 水				スラッピージョー ブロッコリーサラダ ABCスープ	777 kcal たんぱく質 34.0g 脂質 29.1g 塩分 3.3g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく だいす	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく こまつな とうもろこし キャベツ	パン だいすあぶら こむぎこ さとう ABCマカロニ じゃがいも
4	も く 木				いかのチリソースあげ ナムル はるさめスープ	813 kcal たんぱく質 31.6g 脂質 21.9g 塩分 2.5g	とりにく ぎゅうにゅう いか	にんじん にんにく チンゲンサイ ねぎ もやし キャベツ しいたけ しょうが たけのこ	こめ ごまあぶら かたくりこ だいすあぶら さとう ごま はるさめ
5	き ん 金	★			たなばたきゅうしょく セルフごもくちらしすし ★きんしたまご たなばたじる たなばたデザート	746 kcal たんぱく質 24.0g 脂質 17.0g 塩分 2.0g	たまご ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん しいたけ こまつな かんぴょう たけのこ ごぼう えだまめ ねぎ	こめ だいすあぶら さとう さといも たなばたデザート こんにやく
8	げ つ 月				いわしのみそに もやしとこまつなのおかかあえ けんちんじる	767 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 17.3g 塩分 2.3g	いわしのみそに ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ	にんじん だいこん こまつな ねぎ ごぼう もやし	こめ むぎ むぎ だいすあぶら さといも こんにやく
9	か 火				リクエストきゅうしょく(ほんしょう) とりにくのレモンあげ からしあえ サンラータン がりがりくん	880 kcal たんぱく質 33.8g 脂質 23.7g 塩分 2.5g	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ほうれんそう もやし にんじん レモン たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ だいすあぶら かたくりこ さとう ソーダアイス
10	す い 水	★			★オムレツ(トマトミート) ゆでやさいサラダ カレースープ	743 kcal たんぱく質 28.5g 脂質 30.1g 塩分 3.7g	ぶたにく ぎゅうにゅう オムレツ	にんじん キャベツ パセリ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン だいすあぶら さとう ドレッシング じゃがいも マカロニ
11	も く 木				ちさんちしょうきゅうしょく もろのからあげ にらのあえもの ふくべのスープ	784 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.3g 塩分 2.7g	とりにく ぎゅうにゅう モロ	こまつな ふくべ にんじん にら もやし しょうが しいたけ	こめ ごま さとう だいすあぶら かたくりこ
12	き ん 金				ターサイパオズ(2) バンサンスー マーボーとうふ	821 kcal たんぱく質 30.0g 脂質 19.0g 塩分 2.3g	ターサイパオズ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら にんにく もやし ねぎ たけのこ しょうが しいたけ たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう だいすあぶら かたくりこ ごま
16	か 火				かみかみきゅうしょく とりにくのごまみそやき やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ アセロラゼリー	825 kcal たんぱく質 33.5g 脂質 18.4g 塩分 2.9g	とりにく ぎゅうにゅう だいす こんぶ さつまあげ みそ	にんじん しょうが キャベツ にんにく もやし ごぼう	こめ ごま こんにやく ごまあぶら ゼリー さとう
17	す い 水				オリンピックおうえんこんだて キャラメルクリーム タラのプロパンズふう マセドアンサラダ ジュリエンスープ	707 kcal たんぱく質 32.9g 脂質 21.3g 塩分 3.9g	とりにく ぎゅうにゅう たら	トマト たまねぎ パセリ きゅうり にんじん とうもろこし にんにく キャベツ	パン だいすあぶら じゃがいも ドレッシング キャラメルクリーム
18	も く 木	★			にくだんご(2) ★ゴーヤチャンブル くさわかめのスープ	783 kcal たんぱく質 30.8g 脂質 22.6g 塩分 2.9g	ぶたにく ぎゅうにゅう にくだんご くさわかめ ツナ かつおぶし たまごそぼろ なまあげ	にんじん もやし ゴーヤ たけのこ キャベツ	こめ ごまあぶら
19	き ん 金				しょくいくのひ(なつをかんじるきゅうしょく) せんたくデザート こんにやくサラダ なつやさいカレー 【せんたくデザート】 ①ぶどうゼリー ②ソーダゼリー ③チョコプリン	① 678 kcal ② 691 kcal ③ 694 kcal こんにやくサラダ 22.6g 【せんたくデザート】 ①ぶどうゼリー 17.5g ②ソーダゼリー 17.5g ③チョコプリン 2.0g	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ なす トマト とうもろこし ピーマン しょうが にんにく	こめ さとう ごまあぶら こんにやく ごま じゃがいも だいすあぶら ゼリー ドレッシング

◎ 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。

