

10がつきゅうしょくこんだてよていひょう

日づけ	曜日	代替食 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。			からだを つくる	からだの ちようしを ととのえる	エネルギーの もとなる				
色付きの日は残量調査です。												
1	火				マナーのひ ぎょうざ(2) きりぼしだいこんのナムル あつあげのちゅうかに	706 kcal 28.2 g 22.4 g 1.9 g	ぎょうざ なまあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん しょうが	だいこん もやし たまねぎ さやいんげん	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	
2	水				上小・本小 おまめのサラダ ミートボールとやさいのカレーに	661 kcal 28.0 g 24.6 g 2.6 g	とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ	ぎゅうにゅう ミートボール にんじん グリーンピース	たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン さとう じゃがいも ココア	あぶら ドレッシング	
					本北小・坂小・北小・明小・明南小 いちごジャム おまめのサラダ ミートボールとやさいのカレーに	629 kcal 27.6 g 20.3 g 2.4 g	とりにく まめ とりにく	ぎゅうにゅう ミートボール にんじん グリーンピース	たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら	
3	木				なっとう にびたし にくじゃが	682 kcal 27.9 g 18.2 g 1.5 g	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう なっとう	こまつな にんじん グリーンピース	しめじ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら
4	金				ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ ミネストローネ	683 kcal 24.1 g 22.5 g 1.6 g	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー パセリ きゅうり キャベツ	マッシュルーム にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ さとう マカロニ	あぶら バター
7	月				かみかみこんだて メンチカツ(ソースがけ) おひたし とりにくとだいこんのみそに	707 kcal 27.3 g 20.7 g 2.8 g	メンチカツ とりにく みそ	ぎゅうにゅう さつまあげ	こまつな にんじん しいたけ	もやし だいこん ごぼう	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま
8	火	●			こんにゃくサラダ チキンカレー ●ヨーグルト	698 kcal 22.8 g 17.6 g 2.4 g	とりにく	ぎゅうにゅう だっしぶん わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん とうもろこし たまねぎ しょうが キャベツ	こめ こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら さとう あぶら	
9	水	★			ナポリタンドッグのぐ ★オムレツ コンソメスープ	591 kcal 23.2 g 21.3 g 3.2 g	オムレツ ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン パセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも スパゲティ	あぶら
10	木				めのあいごてー ごぼうハンバーグおろしだれ やさいとツナのソテー かぼちゃのみそしる	639 kcal 23.7 g 17.6 g 3.0 g	ごぼうバーグ まぐろ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん きくらげ	こめ かたくりこ さとう	あぶら
11	金				ちゅうかどんのぐ はるまき ちゅうかきゅうり	668 kcal 25.1 g 19.5 g 2.1 g	はるまき ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース たけのこ	しいたけ キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら
17	木				セルフとりそぼろどんのぐ からしあえ はるさめスープ	631 kcal 26.6 g 17.3 g 2.1 g	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう こうやどうふ	にんじん えだまめ こまつな たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら
18	金	★			しょくいくのひ ★たまごはんぺんチーズフライ(ソースがけ) いそべあえ こんにゃくごまじる	620 kcal 19.7 g 17.0 g 2.2 g	たまごはんぺん みそ	チーズフライ ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ だいこん キャベツ	ごぼう ねぎ だいこん キャベツ	こめ さといも ごま	あぶら
21	月	★			★たまごやき キムチづけ のっぺいじる	609 kcal 22.3 g 17.4 g 1.9 g	たまごやき 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	もやし きゅうり ねぎ キャベツ	こめ むぎ さといも こんにゃく かたくりこ	あぶら
22	火				さかしょう・リクエストこんだて からあげ ゆかりあえ さつまいものみそしる アセロラゼリー	687 kcal 23.6 g 20.4 g 2.1 g	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ しょうが ねぎ だいこん ごぼう	キャベツ しょうが たまねぎ ごぼう	こめ かたくりこ くり こんにゃく さつまいも	ごま あぶら
23	水				とりにくのハニーマスタード ブロッコリーとカリフラワーのサラダ キャベツのミルクスープ	651 kcal 31.0 g 29.5 g 2.6 g	とりにく ぶたにく まめ しょういんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー こまつな にんじん パセリ キャベツ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも はちみつ	あぶら ドレッシング
24	木				タコライス ポイルキャベツ わかめスープ	597 kcal 24.3 g 15.1 g 2.5 g	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ もやし にんにく	はくさい キャベツ	こめ ごまあぶら ごま	あぶら
25	金				たらのチーズパンこあげ ほうれんそうのソテー ようふうとうふスープ	617 kcal 25.0 g 15.7 g 1.6 g	たら とうふ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ セロリー	とうもろこし たまねぎ	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら バター マーガリン
28	月				サンマーどんのぐ とうにゅうじたてのやさしいる バナナ	638 kcal 24.5 g 14.9 g 1.9 g	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ごぼう ねぎ はくさい バナナ	たまねぎ もやし だいこん	こめ むぎ かたくりこ こんにゃく さつまいも	あぶら ごまあぶら
29	火				しゅうまい ホイコーロー ちゅうかふうコンスープ	688 kcal 27.2 g 18.1 g 2.2 g	しゅうまい ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ しいたけ	ねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ かたくりこ	あぶら
30	水				本北小・坂小・北小・明小・明南小 マカロニとおまめのサラダ にくだんごスープ	582 kcal 21.0 g 24.4 g 2.4 g	ミートボール あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しいたけ きゅうり	キャベツ たけのこ もやし きゅうり	パン さとう マカロニ ココア	あぶら ごまあぶら ドレッシング
					上小・本小 マカロニとおまめのサラダ にくだんごスープ	568 kcal 21.3 g 19.6 g 2.5 g	ミートボール あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しいたけ きゅうり	キャベツ たけのこ もやし きゅうり	パン さとう マカロニ はるさめ	あぶら ごまあぶら ドレッシング
31	木				せかいあじめぐり(アメリカ) ブロッコリーのサラダ かぼちゃクリームライス	653 kcal 24.0 g 19.2 g 1.7 g	とりにく	ぎゅうにゅう ちーず	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	こめ 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。

