

11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塩分	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	エネルギーのもとになる	エネルギーのもとになる
1	(金)	どくしよ		マナーのひ・としょコロボきゅうしょくぎょうれつのできるスパゲティやさん ぜんぶのせスパゲティ(ソース) ゆでやさいサラダ ぶどうゼリー	654 kcal 24.2 g 19.6 g 1.9 g	ぶたにく チーズ だいずミート ぎゅうにゅう	トマト パツル たまねぎ にんじん なす しめじ にんにく とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング ゼリー	
5	(火)	よしゅう		としょコロボきゅうしょく ぼくのおべんとう・わたしのおべんとう あますにくだんご(2) ブロッコリーサラダ ちゃんぽんふうスープ	644 kcal 25.4 g 18.0 g 2.3 g	にくだんご ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ブロッコリー とうもろこし こまつな たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もやし キャベツ	こめ あぶら さとう はるさめ	
6	(水)	かん		としょコロボきゅうしょく ブロードキャスト きんぴらサンドのぐ チーズ チキンリング(2) ミネストローネ	596 kcal 26.1 g 22.7 g 2.7 g	チキンリング ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん ごぼう トマト たまねぎ パセリ キャベツ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	
7	(木)	としよコロボ	★ 	としょコロボきゅうしょく おとうふ2ちょう・あした、弁当を作る。 ★たまごやき ごますサラダ マーボーとうふ	674 kcal 24.4 g 20.8 g 2.2 g	たまごやき ぎゅうにゅう とうふ だいずミート ぶたにく みそ	にんじん いら だいこん きゅうり にんにく ねぎ しょうが だけのこ たまねぎ しいたけ	こめ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	
8	(金)	コロボ		としょコロボきゅうしょく 成瀬は天下を取りにい ぎゅうにくコロッケ・ソース おかかあえ とんじる	612 kcal 23.0 g 14.7 g 2.2 g	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう	こめ あぶら コロッケ	
11	(月)			ビビンバどんのぐ(そぼろ・ナムル) わかめとだいこんのスープ ごまなしミニフィッシュ	635 kcal 26.6 g 20.0 g 2.2 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいずミート ミニフィッシュ	にんじん だいこん いら もやし ほうれんそう にんにく しいたけ ねぎ	こめ ごま むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	
12	(火)			スタミナため さっぱりあえ とりごぼろ	637 kcal 28.7 g 19.3 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん にんにく いら こまつな しょうが ごぼう たまねぎ もやし ねぎ かんぴょう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	
13	(水)			とちぎたっぶりきゅうしょく いちごジャム だいこんサラダ チキンテートマトソース かぼちゃのコンソメスープ	574 kcal 26.6 g 21.1 g 2.3 g	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	トマト だいこん かぼちゃ きゅうり こまつな たまねぎ ほうれんそう	パン あぶら さとう ジャム	
14	(木)			さばこうみたれがけ からしあえ とうふのみそしる	670 kcal 25.5 g 22.7 g 2.3 g	さば ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こまつな しょうが にんじん だいこん にんにく もやし ねぎ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	
15	(金)			せかいあじめぐり・ジョージア やさいソテー たっぷりなし シュクメルリ (とりにくのんにくクリームに)	672 kcal 25.9 g 17.3 g 1.7 g	とりにく ぎゅうにゅう チーズ だっしんにゅう	こまつな もやし なし にんじん にんにく キャベツ たまねぎ	こめ あぶら さつまいも ごまあぶら	
18	(月)			こぎつねどんのぐ いそべあえ いものこじる	620 kcal 24.6 g 18.7 g 2.3 g	みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ のり とりにく ぶたにく	にんじん えだまめ こまつな もやし ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう こんにやく さといも むぎ	
19	(火)	★		しょくいくのひ しょくもつせいたっぶりきゅうしょく ★ちくさたまご しらたきのちゅうかサラダ ぶたにくとだいこんのもの	646 kcal 25.3 g 19.3 g 1.9 g	ぶたにく ぎゅうにゅう たまごやき なまあげ	にんじん もやし しょうが キャベツ だいこん えだまめ	こめ ごまあぶら しらたき あぶら さとう さといも	
20	(水)			やさそば コーンチャウダー	639 kcal 28.4 g 21.2 g 2.8 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ パセリ もやし とうもろこし えだまめ キャベツ	こめパン あぶら ちゅうかめん じゃがいも	
21	(木)			せかいあじめぐり・ケニア ブロッコリーサラダ カラガ(ケニアふうにくじゃが) アセロラミルクゼリー(にゅうなし)	680 kcal 23.6 g 14.3 g 2.1 g	ぶたにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー とうもろこし にんじん えだまめ オクラ たまねぎ トマト しょうが にんにく	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング さとう ゼリー	
22	(金)			わしょくのひ(24にち) たらんやさいあんかけ ゆかりあえ みそしる	603 kcal 23.4 g 15.0 g 2.1 g	たら ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん もやし しそ だけのこ こまつな キャベツ しょうが たまねぎ	こめ あぶら かたくりこ ごま さとう さといも	
25	(月)			リクエストきゅうしょく・めいじちゅう からあげ かんぴょうサラダ ワンタンスープ いちごクレープ	728 kcal 24.4 g 23.3 g 2.6 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん かんぴょう こまつな きゅうり しょうが もやし キャベツ たまねぎ	こめ あぶら かたくりこ ドレッシング ワンタン クレープ	
26	(火)			えびしゅうまい(2) れんこんサラダ あんかけどんのぐ	651 kcal 25.2 g 17.7 g 1.8 g	ぶたにく ぎゅうにゅう こうやどふ えびしゅうまい	にんじん れんこん こまつな とうもろこし もやし キャベツ しいたけ	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら ドレッシング	
27	(水)	★		せかいあじめぐり・ウクライナ ★オムレツ ゆでやさいサラダ ポルシチ	683 kcal 24.7 g 26.1 g 2.5 g	オムレツ ぎゅうにゅう ぶたにく	ブロッコリー とうもろこし トマト にんじん きゅうり ビーツ たまねぎ にんにく	ココアパン あぶら じゃがいも パター	
28	(木)			かみかみきゅうしょく ぶたキムチため ごまあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	594 kcal 24.3 g 16.3 g 2.4 g	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ キムチ いら もやし にんじん だいこん たまねぎ	こめ あぶら さとう ごま	
29	(金)			ツナサラダ(ツナはきょうしつでまぜます) チキンカレー	658 kcal 24.5 g 18.0 g 2.2 g	まぐろ ぎゅうにゅう とりにく だっしんにゅう	にんじん とうもろこし こまつな キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	

◎ 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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

