

2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	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる				
色付きの日は残量調査です。												
3	月				マナーのひ セルフてまきすし(あわせす・のり・ なつとう・ツナソテー ・うめびしお・ふながたきゅうり) じゃがいものみそしる	636 kcal 26.8 g 18.3 g 3.0 g	なつとう とうふ まぐろ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん うめびしお ねぎ きゅうり しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	
4	火				さわらのさいきょうやき おかかあえ みぞれにくだんごスープ	598 kcal 26.7 g 15.9 g 2.0 g	さわらのさいきょうやき ミートボール かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ はくさい	こめ さといも	あぶら	
5	水				セルフホットドッグ (ソーセージ・ケチャップ) カレーソテー フルーツヨーグルト	645 kcal 22.9 g 24.6 g 1.4 g	ソーセージ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし もも みかん ナタデココ パイナップル	パン さとう ゼリー	あぶら	
6	木				はつづま とりにくのからあげ しもつかれ みそけんちん ごましお	695 kcal 28.8 g 23 g 2.1 g	さけ あぶらあげ みそ とうふ たいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう しょうが ねぎ はくさい	こめ かたくりこ さといも ごま こんにゃく	あぶら	
7	金				ビーフストロガノフ ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	758 kcal 25.5 g 22.2 g 1.2 g	ぶたにく ぎゅうにく なまクリーム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	こめ ゼリー	あぶら バター ドレッシング	
10	月				ぶたにくどんのぐ おさつあげ(2) いそかあえ	709 kcal 24.1 g 21.0 g 1.7 g	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ごぼう	こめ むぎ さつまいも さとう しらたき	あぶら	
12	水	●			本北小・北小・明小・明南小 チリコンカン グリーンサラダ ●ヨーグルト	635 kcal 26.2 g 26.5 g 2.4 g	だいす ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー トマト にんじん キャベツ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも ドレッシング	マーガリン あぶら ドレッシング
					本小・上小・坂小 チリコンカン グリーンサラダ ●ヨーグルト	673 kcal 26.8 g 18.0 g 2.4 g	だいす ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー トマト にんじん キャベツ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング
13	木				いわしのごまみそに ひじきのサラダ さわにわん	606 kcal 22.5 g 18.5 g 2.2 g	いわしのごまみそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん もやし だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ ごぼう	こめ キャベツ だいこん しいたけ ねぎ ごぼう	ドレッシング	
14	金				ハートハンバーグ アスパラのサラダ マカロニスープ チョコプリン	693 kcal 22.7 g 21.7 g 1.9 g	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ レモン	こめ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ドレッシング チョコプリン
17	月				エビカツ(ソースがけ) こんにゃくサラダ どさんこじる	639 kcal 23.7 g 18.5 g 2.3 g	エビカツ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうもろこし キャベツ にんにく もやし ねぎ	こめ あぶら バター こんにゃく じゃがいも ドレッシング		
18	火	★●			カレーうどん(しる) こまつなとあぶらあげのごまいため ★●チーズドッグ	647 kcal 25.1 g 22.3 g 2.8 g	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし	こめ うどん さとう チーズドッグ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
19	水				しょくいくのひ ささみチーズフライ ミニトマト(2) クラムチャウダー ミルメークコーヒー	680 kcal 23.0 g 31.8 g 2.4 g	あさり いか ベーコン	ぎゅうにゅう	ミニトマト にんじん	たまねぎ しょうが	パン じゃがいも ミルメーク	あぶら
20	木	★			さんしょくどん (さばでんぶ・★いりたまご ・ほうれんそうのおひたし) わふうスープ	644 kcal 24.0 g 22.0 g 2.6 g	いりたまご さば とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな にんじん しいたけ はくさい もやし	しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう あぶら ごま	
21	金				いかのしおこうじづけ だいこんサラダ なまあげとぶたにくのみそいため	585 kcal 23.0 g 17.1 g 1.6 g	ぶたにく なまあげ みそ いかしおこうじづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら しめじ	キャベツ だいこん しいたけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら
25	火	★			★たまごやき ごもくきんぴら ごじる	621 kcal 22.5 g 17.4 g 2.5 g	たまごやき さつまあげ あぶらあげ みそ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら
26	水				本小・上小・坂小 ゆでやさいサラダ ポークポトフ まんでんだいす	561 kcal 25.7 g 23.8 g 2.3 g	ぶたにく まんでんだいす	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	マーガリン ドレッシング	
					本北小・北小・明小・明南小 ゆでやさいサラダ ポークポトフ まんでんだいす	599 kcal 27.7 g 23.3 g 2.4 g	ぶたにく まんでんだいす	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング	
27	木	★			かみかみきゅうしょく ★すぶた ちゅうかふうコーンスープ いもけんびフィッシュ	698 kcal 27.0 g 20.6 g 2.1 g	ぶたにく うずらたまご とりにく	ぎゅうにゅう いもけんびフィッシュ	にんじん ピーマン チンゲンさい しょうが とうもろこし	たまねぎ だいこん しいたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら
28	金				リクエストきゅうしょく・北小 キーマカレー ブロッコリーのサラダ チョコクレープ	698 kcal 30.7 g 27.7 g 1.8 g	ぎゅうにく ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト にんにく とうもろこし	たまねぎ しょうが グリーンピース	なん さとう バター チョコクレープ ノンエッグマヨネーズ	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。

