

4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代替食提供	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。	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	
8	火				657 kcal 25.2 g 21.9 g 1.9 g	とりにく さばのみそに なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう ごま さいも あぶら こんにやく かたくりこ	
9	水				645 kcal 28.1 g 19.8 g 2.6 g	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな しいたけ キャベツ	こめこパン ごまあぶら ちゅうかめん はるさめ あぶら
10	木				612 kcal 26.2 g 17.6 g 2.4 g	とりにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	なのはな にんじん えのきたけ だいこん たまねぎ	こめ さとう
11	金				651 kcal 18.4 g 20.7 g 2.4 g	はるまき ハム	ぎゅうにゅう	にら もやし チンゲンサイ はくさい にんじん	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま
14	月				585 kcal 21.4 g 16.7 g 1.8 g	おおさか たこがたた おおさかつけ にくすい	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ かまぼこ	にんじん はくさい はだいこん ねぎ だいこん	こめ あぶら むぎ たこやき
15	火				601 kcal 22.3 g 14.9 g 2.1 g	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ きゅうり キャベツ ねぎ はくさい もやし	こめ あぶら フォー
16	水				622 kcal 29.6 g 20.7 g 2.0 g	とりにく さわらのこうそうやき さわらのこうそうやき しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん かぶ キャベツ きゅうり	パン あぶら さつまいも ドレッシング
17	木				736 kcal 23.5 g 22.4 g 2.6 g	めいじ ハンバーグ かんびょう コンスープ チョコクレープ	ぎゅうにゅう	にんじん かんびょう きゅうり たまねぎ キャベツ レモン とうもろこし	こめ ドレッシング かたくりこ さとう クレープ
18	金				714 kcal 21.8 g 19.6 g 1.7 g	ぶたにく あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	ぎゅうにゅう だっしんにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり しょうが	こめ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー
21	月				629 kcal 26.1 g 17.5 g 2.2 g	たら くらげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが こまつな もやし きゅうり キャベツ にんにく ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ドレッシング こめこワンタン
22	火				685 kcal 20.3 g 22.9 g 2.2 g	かきあげ うめおかか みそけんちん	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ うめ ねぎ はくさい だいこん ごぼう かきあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく
23	水	●			663 kcal 31.5 g 29.1 g 2.3 g	とりにく シーザー ミネストローネ ●ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト セロリー キャベツ とうもろこし ヨーグルト	パン ドレッシング マカロニ じゃがいも
24	木	★			665 kcal 29.7 g 20.3 g 2.0 g	★あつや ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな にんにく ごぼう しいたけ はくさい キャベツ ねぎ しょうが	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ
25	金				643 kcal 26.1 g 18.4 g 2.2 g	こがね ひろしあえ なめこじる	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ひろしま ねぎ なめこ	こめ あぶら ごま
28	月				708 kcal 28.2 g 19.2 g 2.1 g	かみのか スタミナ アスパラ おいわい	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ベーコン にんじん にら たまねぎ トマト パセリ しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし アスパラ にんにく	こめ あぶら むぎ ドレッシング じゃがいも ケーキ さとう
30	水	★			593 kcal 27.5 g 24.4 g 2.5 g	セルフ キャベツ ★ふわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも ノンエッグタルタル パンこ

◎ 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。

