

6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 たんぱくし え ん 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。			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。								
2	(月)			 マナーのひ キムチいため サムゲタン カクテルアセロラジュレ	638 kcal 25.3 g 16.9 g 1.7 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん だいこん キャベツ	たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ げんまい ゼリー	あぶら ごまあぶら
3	(火)			 きびなごのカリカリフライ (3) きゅうりとキャベツのゆかりあえ まごはやさしいみそにこみ	596 kcal 21.7 g 12.8 g 1.9 g	だいす さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ きびなごのカリカリフライ	にんじん しそ キャベツ	きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	こめ こんにゃく さといも さとう	ごま
4	(水)	本北小 北小 明小 明南小		 ココアあげパン おまめのサラダ マカロニとアスパラのクリームに	677 kcal 25.8 g 28.1 g 2.4 g	とりにく 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 チーズ	ブロッコリー アスパラ にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ	パン マカロニ こめ さとう	あぶら ドレッシング
		本小 上小 坂小		 ミルククリーム おまめのサラダ マカロニとアスパラのクリームに	593 kcal 23.0 g 28.4 g 2.1 g	とりにく 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 チーズ	ブロッコリー アスパラ にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ	パン マカロニ こめ さとう	ミルククリーム あぶら ドレッシング
5	(木)			 とりそぼろどんぐ そくせきづけ とんじる	666 kcal 28.4 g 18.7 g 2.3 g	とりにく だいす とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ キャベツ ねぎ	たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう しょうが	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら
6	(金)	★		 さわらのてりやき わふうサラダ ★ひじきとたまごのスープ	598 kcal 26.1 g 17.0 g 1.6 g	さわらのてりやき とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	きゅうり キャベツ さとう	こめ かたくりこ	ドレッシング
9	(月)			 セルフちゅうかどん はるまき もやしのナムル	666 kcal 22.7 g 19.8 g 2.2 g	ぶたにく かまぼこ はるまき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ	もやし しいたけ たけのこ グリーンピース	こめ さとう かたくりこ むぎ	あぶら ごまあぶら あぶら
10	(火)			 にゅうばいきゅうしょく いわしのうめに おかかあえ さわにわん	594 kcal 24.3 g 16.9 g 1.9 g	いわしのうめに かつおぶし あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しいたけ えのきたけ	もやし だいこん しいたけ ねぎ ごぼう	こめ さとう かたくりこ	あぶら
11	(水)			 スラッピージョー ブロッコリーサラダ ABCスープ	606 kcal 26.5 g 21.4 g 2.2 g	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ドレッシング
12	(木)			 キャベツのじゃこいため にくじゃが なっとう	679 kcal 28.8 g 16.9 g 1.6 g	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら
13	(金)			 けんみんのひきゅうしょく もろのなんばんつけ かんぴょうのごまみそあえ とうふとしいただけのスープ	690 kcal 26.7 g 21.1 g 2.4 g	もろ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう にんじん	かんぴょう たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま
16	(月)			 かみかみきゅうしょく ぶたにくのしょうがやき かんぴょうのきんぴら きりぼしだいこんのみそしる	707 kcal 28.5 g 25.3 g 2.4 g	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん	たまねぎ かんぴょう しょうが もやし ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
17	(火)			 とりにくのねぎだれがけ こまつなのソテー ごじる	664 kcal 27.6 g 21.4 g 2.1 g	とりにく だいす みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな にんじん ごぼう ねぎ	とうもろこし もやし だいこん たまねぎ	こめ さとう かたくりこ こんにゃく さといも	あぶら ごま バター
18	(水)	●		 セルフブルコギサンド しゃかやさいのスープ ●とちげんさんヨーグルト	654 kcal 31.9 g 23.7 g 2.4 g	ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト ニラ にんじん こまつな しいたけ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんにく	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら
19	(木)	★		 しょくいくのひ とんかつ (ソースがけ) もやしとほうれんそうのおひたし ★かんぴょういりにらたまじる	671 kcal 24.8 g 22.4 g 2.0 g	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	もやし たまねぎ かんぴょう	こめ パンこ かたくりこ こむぎこ	あぶら
20	(金)			 べし(21にち)きゅうしょく さばのしおやき キャベツときゅうりのしょうががえ わふうスープ	616 kcal 22.7 g 20.9 g 2.0 g	さばのしおやき とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	もやし しょうが だいこん きゅうり	こめ あぶら	
23	(月)			 ハンバーグおろしソース ひじきのにも えのきのみそしる	645 kcal 26.5 g 19.3 g 2.4 g	ハンバーグ あぶらあげ さつまあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こまつな にんじん しいたけ	はくさい えのきたけ だいこん ねぎ	こめ こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら
24	(火)			 おさかなナゲット (2) こんにゃくサラダ さといものそぼろに	704 kcal 22.9 g 23.0 g 2.2 g	おさかなナゲット だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ	えだまめ	こめ さとう こんにゃく さといも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング あぶら
25	(水)	★		 ★オムレツ (トマトミート) グリーンサラダ コーンポタージュ	584 kcal 21.6 g 24.5 g 2.6 g	トマトミートオムレツ	ぎゅうにゅう	アスパラ ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン ドレッシング	
26	(木)			 ちさんちしょうきゅうしょく (にらむしょうていぎょう) からあげ つのださんちのにらのごまあえ なめこじる	632 kcal 24.8 g 19.7 g 2.1 g	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なめこ もやし ねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま
27	(金)			 リクエストきゅうしょく (ほんごうしょう) はるさめサラダ なつやさいのポークカレー チョコクレープ	712 kcal 20.8 g 21.1 g 2.1 g	ぶたにく だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン キャベツ	もやし なす たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう はるさめ クレープ	あぶら ごまあぶら あぶら
30	(月)			 ターサイパオズ (2) ちゅうかふうあえもの なまあげのマーボーいため	694 kcal 27.1 g 21.2 g 2.2 g	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たけのこ キャベツ	もやし にんにく たまねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら 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

ターサイパオズ

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。

