

10がつきゅうしょくこんだてよていひょう

| 日<br>づ<br>け | 曜<br>日 | たまご<br>にゅう<br>アレルギー<br>代替食提供 | こ ん だ て め い                                                                         |                                                                                     | エ ネ ル ギ ー<br>たんぱくし<br>つ し っ<br>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。<br>「●」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<br>つくる                           | からだの<br>ちょうしを<br>ととのえる          |                                 | エネルギーの<br>もとになる                            |                                     |                                          |                             |
|             |        |                              | 色付きの日は残量調査です。                                                                       |                                                                                     |                                                                                                |                                       |                                 |                                 |                                            |                                     |                                          |                             |
| 1           | (水)    |                              |    |    | マナーのひ<br>イタリアンサラダ<br>ミートソース アーモンドフィッシュ                                                         | 664 kcal<br>29.1 g<br>18.9 g<br>2.1 g | ぎゅうにく<br>ぶたにく                   | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>こざかな           | にんじん<br>トマト<br>きゅうり<br>にんにく                | たまねぎ<br>しょうが<br>グリーンピース<br>キャベツ     | スパゲティ<br>こむぎこ                            | アーモンド<br>あぶら<br>ドレッシング      |
| 2           | (木)    |                              |    |    | てつたっぷりきゅうしょく<br>れんこだいフライ・ソースがけ<br>きりぼしだいこんのぼんすあえ<br>ごもくいりどうふ                                   | 723 kcal<br>28.2 g<br>24.2 g<br>1.7 g | れんこだいフライ<br>とうふ<br>ぶたにく         | ぎゅうにゅう                          | ほうれんそう<br>にんじん<br>しいたけ                     | だいこん<br>もやし<br>たまねぎ<br>グリーンピース      | こめ<br>さとう                                | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          |
| 3           | (金)    |                              |    |    | せかいあじめぐり (たいわん)<br>エンジョイイングリッシュデー (本中)<br>ルーローハン こまつなのおひたし<br>にらいりにくだんごスープ                     | 606 kcal<br>25.8 g<br>15.6 g<br>2.2 g | ぶたにく<br>にくだんご                   | ぎゅうにゅう                          | にら<br>こまつな<br>にんじん<br>えのきたけ<br>はくさい        | しいたけ<br>たまねぎ<br>もやし<br>だけのこ<br>しょうが | こめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>はるさめ               | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          |
| 6           | (月)    |                              |    |    | じゅうごや<br>とりにくのこうみやりき ごまあえ<br>みそけんちんじる                                                          | 651 kcal<br>26.7 g<br>19.0 g<br>2.1 g | とりにく<br>とうふ<br>みそ               | ぎゅうにゅう                          | こまつな<br>にんじん<br>しょうが<br>ごぼう                | にんにく<br>もやし<br>だいこん<br>ねぎ           | こめ<br>くり<br>さといも<br>さとう                  | あぶら<br>ごま<br>こんにゃく          |
| 7           | (火)    |                              |    |    | はるまき キムチあえ<br>なまあげとぶたにくのみそいため                                                                  | 713 kcal<br>25.7 g<br>26.4 g<br>2.0 g | ぶたにく<br>なまあげ<br>みそ<br>はるまき      | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>にら<br>だけのこ<br>もやし                  | きゅうり<br>キャベツ<br>しいたけ<br>しょうが        | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                       | あぶら                         |
| 8           | (水)    |                              |    |    | 本小・上小・坂小<br>ブロッコリーサラダ ごろごろやさいのスープ<br>はちみつレモンゼリー                                                | 657 kcal<br>26.0 g<br>22.2 g<br>2.6 g | とりにく                            | ぎゅうにゅう<br>チーズ                   | ブロッコリー<br>にんじん                             | キャベツ<br>とうもろこし<br>えだまめ<br>たまねぎ      | パン<br>ゼリー<br>じゃがいも                       | バター<br>ノンエッグマヨ<br>ドレッシング    |
|             |        |                              |  |  | 本北小・北小・明小・明南小<br>チョコクリーム ブロッコリーサラダ<br>ごろごろやさいのスープ<br>はちみつレモンゼリー                                | 670 kcal<br>26.3 g<br>23.1 g<br>2.4 g | とりにく                            | ぎゅうにゅう                          | ブロッコリー<br>にんじん                             | キャベツ<br>とうもろこし<br>えだまめ<br>たまねぎ      | パン<br>ゼリー<br>じゃがいも<br>チョコクリーム            | バター<br>ドレッシング               |
| 9           | (木)    | ★                            |  |  | ★セルフおやこどん あおじそサラダ<br>わかめのみそしる                                                                  | 636 kcal<br>25.4 g<br>17.9 g<br>2.4 g | とりにく<br>たまご<br>あぶらあげ<br>みそ      | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>きゅうり<br>ねぎ | こめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも         | ドレッシング                                   |                             |
| 10          | (金)    |                              |  |  | さんまのかばやき からしあえ<br>わふうスープ                                                                       | 667 kcal<br>24.7 g<br>23.7 g<br>2.1 g | さんま<br>とりにく<br>こおりどうふ           | ぎゅうにゅう                          | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな<br>はくさい             | もやし<br>ねぎ<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>しいたけ    | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                       | あぶら                         |
| 16          | (木)    |                              |  |  | こうやどうふどんのぐ おかかあえ<br>さつまいものみそしる                                                                 | 642 kcal<br>23.6 g<br>17.9 g<br>2.3 g | ぶたにく<br>こおりとうふ<br>なまあげ<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>みそ             | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう<br>しめじ              | しいたけ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えだまめ        | こめ<br>さとう<br>さつまいも                       | あぶら                         |
| 17          | (金)    |                              |  |  | リクエストきゅうしょく (明中)<br>からあげ かんびょうサラダ<br>ワンタンスープ チョコクレープ                                           | 733 kcal<br>26.6 g<br>22.0 g<br>2.7 g | ぶたにく<br>とりにく                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | にんじん<br>こまつな<br>キャベツ<br>もやし                | かんびょう<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ     | こめ<br>かたくりこ<br>ワンタン<br>クレープ              | あぶら<br>ドレッシング               |
| 20          | (月)    | ★                            |  |  | チンジャオロース はるさめサラダ<br>★かきたまスープ                                                                   | 620 kcal<br>23.6 g<br>15.7 g<br>1.9 g | ぶたにく<br>たまご<br>かまぼこ             | ぎゅうにゅう                          | ピーマン<br>にんじん<br>こまつな<br>にら                 | たまねぎ<br>だけのこ<br>もやし<br>しいたけ<br>しょうが | こめ<br>むぎ<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>さとう         | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら          |
| 21          | (火)    |                              |  |  | かみかみきゅうしょく<br>チキチキごぼう しょうがあえ<br>とうふとしいたけのスープ                                                   | 640 kcal<br>22.5 g<br>18.6 g<br>2.2 g | とりにく<br>とうふ                     | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ほうれんそう<br>にんにく<br>しいたけ             | えだまめ<br>だけのこ<br>しょうが<br>ごぼう<br>もやし  | こめ<br>かたくりこ<br>さとう                       | あぶら<br>ごま                   |
| 22          | (水)    | ★                            |  |  | あぎをかんじるきゅうしょく<br>★オムレツ あぎやさいのシチュー<br>ツナいりキャロットサラダ<br>(ツナはきょうしつでまぜます)                           | 651 kcal<br>25.4 g<br>22.5 g<br>2.7 g | オムレツ<br>まぐろツナ<br>とりにく           | ぎゅうにゅう<br>チーズ                   | こまつな<br>パセリ<br>にんじん                        | たまねぎ<br>レモン<br>しめじ                  | パン<br>さつまいも<br>さとう                       | あぶら                         |
| 23          | (木)    |                              |  |  | さわらさいきょうやき キャベツのごますあえ<br>さといもとだいこんのそぼろに                                                        | 648 kcal<br>27.1 g<br>17.4 g<br>1.7 g | さわらさいきょうやき<br>とりにく              | ぎゅうにゅう                          | こまつな<br>にんじん                               | キャベツ<br>もやし<br>だいこん<br>えだまめ         | こめ<br>さとう<br>さといも<br>こんにゃく<br>かたくりこ      | ごま<br>ごまあぶら<br>あぶら<br>かたくりこ |
| 24          | (金)    |                              |  |  | げんきサラダ (ハムをきょうしつでまぜます)<br>チキンカレー りんご                                                           | 674 kcal<br>24.9 g<br>16.4 g<br>2.1 g | かつおぶし<br>とりにく<br>ハム             | こんぶ<br>ぎゅうにゅう<br>だしふんにゅう<br>チーズ | にんじん<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>しょうが             | きゅうり<br>キャベツ<br>にんにく<br>りんご         | こめ<br>じゃがいも                              | あぶら                         |
| 27          | (月)    |                              |  |  | さばのみそに れんこんきんぴら<br>のっぺいじる                                                                      | 689 kcal<br>27.5 g<br>21.2 g<br>2.2 g | さばのみそに<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>とりにく  | ぎゅうにゅう                          | にんじん                                       | ねぎ<br>だいこん<br>れんこん<br>えだまめ          | こめ<br>むぎ<br>さといも<br>かたくりこ                | あぶら<br>こんにゃく<br>さとう         |
| 28          | (火)    | ★                            |  |  | かぼちゃしゅうまい もやしのナムル<br>★ぶりぶりちゅうかいだめ                                                              | 704 kcal<br>29.9 g<br>22.7 g<br>2.2 g | しゅうまい<br>とりにく<br>うすらたまご         | ぎゅうにゅう                          | こまつな<br>にんじん                               | もやし<br>だけのこ<br>しいたけ                 | こめ<br>さとう<br>こんにゃく                       | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら          |
| 29          | (水)    | ●                            |  |  | ソーセージ ボイルキャベツ ケチャップ<br>マカロニスープ ●ぎゅうにゅうプリン                                                      | 640 kcal<br>26.4 g<br>26.2 g<br>2.4 g | ソーセージ<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅうプリン             | にんじん                                       | キャベツ<br>たまねぎ                        | パン<br>マカロニ<br>じゃがいも                      | あぶら                         |
| 30          | (木)    |                              |  |  | せかいあじめぐり (カナダ)<br>エンジョイイングリッシュデー (本小)<br>フーティン (ポテトのグレイビーソースがけ)<br>ぶたにくのメーブルマスタードいため<br>チキンスープ | 654 kcal<br>26.6 g<br>19.7 g<br>1.5 g | とりにく<br>ぶたにく                    | ぎゅうにゅう<br>チーズ                   | こまつな<br>にんじん<br>とうもろこし<br>にんにく             | えだまめ<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ        | こめ<br>かたくりこ<br>はちみつ<br>メーブルシュガー<br>じゃがいも | あぶら<br>バター                  |
| 31          | (金)    |                              |  |  | ハンバーグケチャップソース<br>わふうサラダ なまあげのみそしる<br>ミックスベリープリン                                                | 678 kcal<br>25.5 g<br>18.9 g<br>2.2 g | ハンバーグ<br>ぶたにく<br>みそ<br>なまあげ     | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>こまつな<br>ごぼう<br>しめじ                 | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>レモン         | こめ<br>かたくりこ<br>プリン<br>さとう                | 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  
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。

