

1 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 し じ ゅ ン ぶ ン	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。									
8	木				マナーのひ ほしのパスタサラダ シーフードカレー フルーツあんぱんプリン	699 kcal 24 g 15.8 g 2.1 g	えび いか あさり ほたて	ぎゅうにゅう チーズ だっしゅんにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく	とうもろこし えだまめ グリーンピース しょうが	こめ じゃがいも こむぎ あんぱんプリン	
9	金				ぎゅうどん ゆかりあえ さつまいものみそしる	700 kcal 26.8 g 22.2 g 2.6 g	ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん	キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ さとう ごま さつまいも	
13	火				ぎんだらのてりやき いそべあえ なまあげとこまつなのスープ	625 kcal 24.7 g 21.8 g 1.9 g	ぶたにく なまあげ ぎんだらのてりやき	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう こまつな にんじん	ねぎ キャベツ しいたけ だけのこ	こめ あぶら ごまあぶら	
14	水				本北小・北小・明小・明南小 コーンサラダ はくさいのクリームに ぶじさんゼリー	675 kcal 28.9 g 23.3 g 2.2 g	とりにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい グリーンピース キャベツ	とうもろこし	パン さとう じゃがいも ゼリー	
					本小・上小・坂小 コーンサラダ はくさいのクリームに ぶじさんゼリー	713 kcal 24.9 g 28.9 g 2.3 g	とりにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい グリーンピース キャベツ	とうもろこし	パン さとう あぶら ミルメーク クリームパウダー じゃがいも ドレッシング ゼリー	
15	木				しのだに やさいのにんにくしょうゆあえ とんじる	589 kcal 19.3 g 16.3 g 1.9 g	ぶたにく とうふ みそ しのだに	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ にんにく ねぎ だいこん	キャベツ にんにく ねぎ だいこん	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく	
16	金				きたしょう リクエストきゅうしょく からあげ はるさめサラダ ワンタンスープ みかんゼリー	709 kcal 25.4 g 20.7 g 2.1 g	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんにく しょうが	もやし キャベツ ねぎ はくさい	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ ドレッシング ワンタン みかんゼリー	
19	月				しょくいんのひ めかじきのフライ・ソースがけ おひたし なまあげとやさいのにつけ	609 kcal 20.8 g 18.0 g 2.0 g	なまあげ めかじきフライ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし だけのこ しいたけ えだまめ	こめ むぎ あぶら さといも ごま さとう こんにゃく	
20	火				かみかみきゅうしょく とうふハンバーグおろしソース ごもくきんぴら えのきのみそしる	637 kcal 24.6 g 17.2 g 2.6 g	さつまあげ あぶらあげ みそ とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう えのきたけ はくさい だいこん	こめ あぶら かたくりこ さとう こんにゃく	
21	水				フルーツクリームサンド ポテトとおこめのささみかつ ポトフ カレーバリッシュ	702 kcal 30.5 g 27.6 g 2.2 g	ぶたにく ミートボール ささみかつ	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ りんご ようなし もも	たまねぎ キャベツ りんご	パン さとう じゃがいも クリームパウダー	
22	木				さばのみそに ごますあえ けんちんじる	595 kcal 21.6 g 16.4 g 1.5 g	さばみそに とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし ごぼう ねぎ だいこん	キャベツ もやし ごぼう だいこん	こめ さとう ごま さといも こんにゃく	
23	金	★			せかいあじめぐり(タイ) エンジョイイングリッシュデー(めいしょう) ★オムレツ セルフガバオライス フォーのスープ アセロラマンゴーゼリー	678 kcal 26.4 g 20.5 g 2.2 g	オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン こまつな バジル	しめじ もやし ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ あぶら さとう ごめこめん ゼリー	
26	月				きゅうしょくしゅうかん(ぎふ) けいちゃん ほうれんそうのおかかあえ すたてじる	640 kcal 27.1 g 18.2 g 2.4 g	とりにく ぶたにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう みそ とうにゅう だいず	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう もやし にんにく はくさい	こめ あぶら さつまいも こんにゃく むぎ	
27	火	●			きゅうしょくしゅうかん (かみのかわまち①) アスパラガスのソテー ミニトマト ハヤシライス ●けんさんいちごヨーグルト	724 kcal 26.1 g 23 g 1.7 g	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう いちごヨーグルト	アスパラ ミニトマト にんじん グリーンピース	キャベツ しめじ たまねぎ マッシュルーム	こめ あぶら いろいろなまい バター	
28	水				きゅうしょくしゅうかん (むかしきゅうしょく) くじらのあまからたつた キャベツのサラダ カレースープ ブルーベリージャム	578 kcal 21.8 g 22.1 g 2.8 g	ぶたにく くじらしおたつた	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ	パン さとう ごま マカロニ ドレッシング じゃがいも ジャム	
29	木				きゅうしょくしゅうかん (かみのかわまち②) やしおますのムニエル にらともやしのごまあえ ビルマじる(すいとんいり)	709 kcal 34.1 g 18.4 g 1.7 g	やしおますムニエル ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にら さやいんげん にんじん なす	にんにく もやし たまねぎ レモン	こめ バター すいとん ごま あぶら じゃがいも	
30	金	★			きゅうしょくしゅうかん (かみのかわまち③) セルフくるチャーハン (にく・やさい・★きんしたまご) コーンスープ デコボン	680 kcal 26.2 g 19.3 g 2.1 g	ぶたにく やきぶた とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にら たまねぎ アスパラ こまつな かんぴょう デコボン	キャベツ とうもろこし デコボン	こめ あぶら かたくりこ	

◎ 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。

