

## 1 がつきゅうしょくこんだてよていひょう

日 ひ づ け	曜 よ う 日 び	たまご にゅう アレルギー <sup>代替食提供</sup>	こ ん だ て め い			エネルギー たんぱくしつ し 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。 「●」の卵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			
8	木		 	マナーのひ ほしのパスタサラダ シーフードカレー フルーツあんにんふうプリン	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 たまねぎ にんにく しょうが	とうもろこし えだまめ グリンピース	あぶら じゃがいも あんにんふうプリン	こめ あぶら じゃがいも あんにんふうプリン
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 たまねぎ きゅうり ごぼう	にんじん ゆかり きゅうり だいこん	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん	あぶら さとう ごま さつまいも	こめ あぶら さとう ごま
13	火		 	きんだらのてりやき 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 きんだらのてりやき	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう こまつな にんじん しいたけ	ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	あぶら ごまあぶら	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 ふじさんゼリー	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 グリンピース	たまねぎ はくさい グリンピース キャベツ	パン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	パン あぶら さとう ドレッシング
			 	本小・上小・坂小 コーンサラダ はくさいのクリームに ふじさんゼリー	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 キヤベツ	たまねぎ はくさい グリンピース キヤベツ	パン さとう あぶら ミルマーク クリームパウダー じゃがいも ゼリー	パン さとう あぶら ミルマーク クリームパウダー じゃがいも ゼリー
15	木		 	しのだに やさいのににくしょうゆあえ 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 ねぎ もやし	にんじん キヤベツ ににく ねぎ もやし	キヤベツ ににく ねぎ だいこん	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら こんにゃく	こめ ごまあぶら 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 ににく しょうが	もやし キヤベツ 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 ワンタン みかんゼリー	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ ワンタン みかんゼリー
19	月		 	しょくいくのひ めかじきのフライ・ソースかけ 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 ににく しょうが	もやし キヤベツ ににく ねぎ	こめ むぎ あぶら さといも ごま さとう こんにゃく	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 ににく ねぎ	ごぼう えのき ねぎ だいこん	こめ あぶら かたくりこ さとう こんにゃく	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 カレーパリッシュ	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 こざかな	にんじん キヤベツ りんご ようなし	たまねぎ キヤベツ りんご もも	パン あぶら さとう クリームパウダー じゃがいも	パン あぶら さとう クリームパウダー じゃがいも
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 キヤベツ もやし	キヤベツ もやし ごぼう ねぎ	こめ さとう ごまあぶら さといも こんにゃく	こめ さとう ごまあぶら 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(めいしょく)	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 キヤベツ たまねぎ	こめ あぶら さとう こめこめん ゼリー	こめ あぶら さとう こめこめん ゼリー
				★オムレツ セルフガパオライス フォーのスープ アセロラマンゴーゼリー							
26	月		 	きゅうしょくしゅうかん(きふ) けいちゃん ほうれんそうのおかかあえ すたっじる	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 だいす	にんじん ほうれんそう キヤベツ たまねぎ	しょうが たまねぎ こぼう ねぎ	こめ あぶら さつまいも こんにゃく むぎ	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 グリンピース	キヤベツ しめじ たまねぎ マッシュルーム	こめ あぶら いろいろまい バター	こめ あぶら いろいろまい バター
28	水		 	きゅうしょくしゅうかん (むかしのきゅうしょく) 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 くじらあたつた	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キヤベツ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも ジャム	パン あぶら さとう ごま ドレッシング
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 ビルマジる(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 さとう あぶら じゃがいも	こめ バター すいとん ごま さとう 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 デコポン	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 アスパラ こまつな かんぴょう	たまねぎ アスパラ とうもろこし デコポン	こめ あぶら かたくりこ	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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

