

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				
1	(月)				607 kcal 26.1 g 17.4 g 2.2 g	とりにく ハム	ぎゅうにゅう たまねぎ	こまつな パセリ にんじん	どうもち キャベツ たまねぎ レモン	こめ さとう むぎ じゃがいも	バター あぶら	
2	(火)				625 kcal 26.2 g 15.9 g 2.2 g	しょうがいため とうふ	オクラ にんじん ぎゅうり たまねぎ	オクラ にんじん ぎゅうり キャベツ	たまねぎ レモン キャベツ しょうが	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	
3	(水)	本北小 北小 明小			635 kcal 26.2 g 23.1 g 2.2 g	あげパン グリーンサラダ ミートボールのカレーに	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう たまねぎ	アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら ココア ドレッシング
		明南小 本小 上小 坂小			606 kcal 25.2 g 24.3 g 2.1 g	グリーンサラダ チョコだいずクリーム ミートボールのカレーに	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう たまねぎ	アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら チョコだいずクリーム ドレッシング
4	(木)				598 kcal 23.8 g 14.5 g 2.4 g	かみかみどんのく いものこじる	ぶたにく さつまあげ にんじん とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ	こまつな にんじん にら だいこん	こほう しいたけ えだまめ ねぎ もやし	こめ こんにやく さとう さといも	あぶら ごま
5	(金)				667 kcal 30.8 g 20.3 g 2.3 g	さばのぶんかほし いりとうふ	ぶたにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん ゆかり	しいたけ キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ さとう	ごま
8	(月)				631 kcal 24.4 g 17.1 g 2.2 g	イカメンチ・ソースがけ かいそうサラダ のっぺいじる	なまあげ とりにく イカメンチ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん キャベツ もやし ねぎ	こめ さとう こんにやく かたくりこ	むぎ ドレッシング	あぶら
9	(火)	★			635 kcal 23.8 g 17.7 g 2.1 g	★スコッチエッグ マイティソース コーンスープ	スコッチエッグ とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ どうもち キャベツ	こめ かたくりこ	あぶら
10	(水)				653 kcal 27.1 g 25.7 g 2.4 g	サッカーワールドカップ きゅうしょく タコスふうサンドのぐ(にく・やさい) ポテトスープ とうにゅうプリンタルト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん チーズ	セロリ たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ トマト こまつな どうもち	ピタパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら プリンタルト かたくりこ
11	(木)				608 kcal 22.8 g 17.0 g 2.0 g	にゅうばい いわしのおかか うめこんぶあえ とんじる	いわしのおかか ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん ごほう	きゅうり うめ ねぎ だいこん	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら
12	(金)				627 kcal 25.7 g 20.3 g 1.6 g	しゅうまい(2) マーミナーチャンプル とりにくとだいこんのスープ	しゅうまい なまあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう たまねぎ	にら にんじん こまつな しいたけ	もやし だいこん ごほう にんにく たまねぎ しょうが	こめ ごまあぶら あぶら	
15	(月)				671 kcal 26.3 g 18.8 g 2.2 g	けんみんのひきゅうしょく とりにらどんのく かんびょうサラダ あぶらあげとたまねぎのみそしる けんみんのひいちごゼリー	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん にら こまつな たまねぎ	キャベツ かんびょう さきゅうり たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ ゼリー さとう	ごまあぶら ドレッシング
16	(火)				704 kcal 26.7 g 24.7 g 2.2 g	とんかつ・ソースがけ だいずもやしのキムチあえ とうふとしいたけのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ	ほうれんそう にんじん	きゅうり だいずもやし しいたけ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら
17	(水)				658 kcal 28.9 g 22.4 g 2.4 g	とりにくのトマトソースがけ ごほうサラダ とちあいかジャム かんびょうとゆばのシチュー	とりにく ゆば みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ	トマト にんじん こまつな どうもち	にんにく ごほう もやし かんびょう たまねぎ	パン さとう じゃがいも ジャム	ごま あぶら ドレッシング
18	(木)	★			646 kcal 23.5 g 19.1 g 2.2 g	★たまごやき きりほしだいこんのナムル マーボーなす	ぶたにく みそ たまごやき	ぎゅうにゅう たまねぎ	こまつな にんじん たまごやき たまねぎ	だいこん なす しいたけ しょうが もやし ねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら
19	(金)	●			663 kcal 25.3 g 17.4 g 2.0 g	しょくいくのひ こまつなのサラダ ハヤシライス ●けんさんヨーグルト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ	こまつな にんじん ヨーグルト トマト	もやし たまねぎ えだまめ	こめ いろいろこめ	あぶら バター ドレッシング
22	(月)				621 kcal 23.1 g 18.0 g 2.0 g	きびなごのかりかりフライ(3) いそべあえ たんたんはるさめスープ	みそ ぶたにく とりにく	きびなごフライ ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にら しょうが	キャベツ にんにく えのきたけ ねぎ もやし	こめ むぎ はるさめ	ごまあぶら ごま
23	(火)				625 kcal 26.9 g 16.9 g 2.4 g	チンジャオロースー ブロッコリーのちゅうかサラダ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ	ピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	だけのこ しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら
24	(水)				665 kcal 28.0 g 20.4 g 2.3 g	にくだんご(2) アスパラガスのソテー あじさいフルーツポンチ	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ	アスパラガス もも ナタデココ しめじ	キャベツ ゼリー パイナップル みかん	こめ パンこ ゼリー サイダー	あぶら
25	(木)				651 kcal 24.3 g 17.8 g 1.6 g	かんきつサラダ バターチキンカレー れいとうみかん	とりにく だっしゅんにゅう	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん トマト みかん しょうが	きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ	こめ はちみつ バター ドレッシング	あぶら
26	(金)				712 kcal 26.4 g 20.0 g 2.9 g	リクエストきゅうしょく(ほんぎたしょう) からあげ なつやさいサラダ じゃがいものみそしる ミルメークココア	とりにく みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ	パプリカ にら しょうが	えだまめ きゅうり どうもち たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも ミルメーク	あぶら ドレッシング
29	(月)				610 kcal 25.5 g 19.9 g 2.1 g	ピビンパどんのく(そぼろ・ナムル) なまあげとこまつなのスープ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう たまねぎ	こまつな ほうれんそう にんじん にんにく	しいたけ もやし ねぎ だけのこ	こめ さとう むぎ	ごまあぶら ごま
30	(火)	★			636 kcal 26.7 g 20.1 g 2.0 g	ちさんちしょうきゅうしょく (にらおしょうていきょう) あじのなんばんつけ にらごまみそあえ ★ひじきとたまごのスープ	あじでんぶんつき みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう たまねぎ	ほうれんそう にら にんじん	たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま

はとくちのけんこうしゅうかん

ちさんちしょうきゅうしょく

◎ 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。

