

4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	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。			からだをつくる	からだのしょうしをととのえる	エネルギーのもとになる				
10	(月)				マナーのひ こんにゃくサラダ ハヤシライス	602 kcal 21.4 g 15.3 g 1.6 g	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	コーン たまねぎ	ごはん あぶら むぎ ドレッシング バター	
11	(火)				はるまき キムチあえ セルフちゅうかどん	701 kcal 24.4 g 23.4 g 2.7 g	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	もやし しいたけ キャベツ たまねぎ	きゅうり にんじん たけのこ グリーンピース	ごはん あぶら でんぶん	
12	(水)				やきそば にくだんごスープ レモンゼリー	675 kcal 22.9 g 17.5 g 3.9 g	ぶたにく ミートボール なると	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし しいたけ にら	たまねぎ たけのこ しいたけ	パン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら ゼリー	
13	(木)				さばのみそに にびたし さつまじる	652 kcal 28.8 g 18.9 g 2.1 g	さば あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	しめじ ごぼう だいこん	ごはん あぶら さといも	
14	(金)	★			★あつやきたまご ぶたにくのあまみそいため なまあげとごまつなのスープ	652 kcal 29.3 g 19.8 g 2.4 g	ぶたにく たまごやき なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが しいたけ ねぎ	たまねぎ にんにく にんじん ごまつな	ごはん あぶら さとう でんぶん	
17	(月)	★			セルフにしよくどん (ツナそぼろ・★いりたまご) いなかじる	641 kcal 127.8 g 19 g 2.3 g	オムレツ まぐろ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう	かんびょう ごまつな ごぼう	ごはん あぶら むぎ さとう じゃがいも	
18	(火)				きせつをかんじるこんだて(はる) さわらマヨネーズやき(たまごなし) なのはなとアスパラのナムル まるやかみそじる	628 kcal 26.2 g 20 g 1.8 g	さわら あぶらあげ かつおだし みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ アスパラ うど	なのはな にんじん きぬさや	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	
19	(水)				にゅうがく・しんきゅう おいわいきゅうしょく ハンバーグケチャップソース アスパラのサラダ マカロニスープ おいわいいちごゼリー	667 kcal 26 g 26.9 g 3.3 g	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	レモン にんじん ごまつな	キャベツ コーン たまねぎ	パン あぶら でんぶん ドレッシング マカロニ ゼリー さとう	
20	(木)				ささみチーズフライ ひじきのごまあえ ワンタンスープ	643 kcal 24.9 g 18.1 g 2.3 g	ささみ ぶたにく ひじき チーズ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ もやし しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま ワンタン	
21	(金)				ブロッコリーとえだまめのサラダ ポークカレー さくらゼリー	707 kcal 22.5 g 17.8 g 1.9 g	ぶたにく チーズ だっしんにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー えだまめ たまねぎ にんにく しょうが	コーン にんじん グリーンピース	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング ゼリー	
24	(月)	★			かみかみきゅうしょく しろみざかなフライ ソース わふうサラダ ★インドに	722 kcal 27.7 g 19.2 g 1.9 g	ほき ぶたにく うすらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ グリーンピース	にんじん たまねぎ	ごはん あぶら むぎ じゃがいも さとう	
25	(火)				ぶたにくのごまみそやき からしあえ すましじる	620 kcal 26.2 g 20.5 g 1.8 g	ぶたにく みそ ゆば かつおだし	ぎゅうにゅう	しょうが ごまつな ねぎ	なのはな たけのこ	ごはん あぶら さとう ごま	
26	(水)				ブロッコリーサラダ チリコンカン おこめのみかんババロア キャラメルクリーム	645 kcal 24.2 g 23.8 g 2.7 g	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん マッシュルーム トマト	コーン たまねぎ グリーンピース	パン あぶら クリーム ドレッシング ババロア さとう	
27	(木)				にくだんご(2) ポテトのチーズに やさいスープ	616 kcal 20 g 14.7 g 1.9 g	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ ごまつな たまねぎ	にんじん キャベツ もやし	ごはん あぶら じゃがいも	
28	(金)				リクエストきゅうしょく (きたしょうがっこう) とりにくのてりやき かんびょうサラダ コーンスープ チョコクレープ	733 kcal 27.7 g 21.4 g 3.3 g	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	かんびょう わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほうれんそう	にんじん コーン	ごはん あぶら でんぶん ドレッシング クレープ さとう

◎ 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。

