

5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	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる		
1	げつ				マナーのひ・こどものひきゅうしょく こいのほりハンバーグてりやきソース からしあえ わかたけかぶとじる かしわもち	640 kcal 22.1 g 14.7 g 2.0 g	ハンバーグ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし たけのこ きぬさや しいたけ	ごはん あぶら でんぶん さとう かしわもち
2	か	●			はちじゅうはちやきゅうしょく とりにくのごまみそやき わかめサラダ けんちんじる ●まっちゃミルクプリン	639 kcal 25.5 g 15.5 g 1.8 g	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ もやし ごぼう ねぎ だいこん	ごはん ごま さとう あぶら さといも
8	げつ				ぶたにくとなまあげのチリソースいため かんびょうサラダ ワンタンスープ	643 kcal 22.8 g 17.4 g 2.3 g	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ えだまめ たけのこ かんびょう	ごはん あぶら むぎ さとう じゃがいも でんぶん ワンタン
9	か				あかうおのかすづけやき もやしとこまつなのおひたし ミニわかめうどん	607 kcal 24.7 g 14.1 g 2.4 g	あかうお とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん もやし ねぎ	ごはん ごま うどん でんぶん さとう
10	すい	上北小			チョコクリーム グリーンサラダ カレースープ いちごクレープ	665 kcal 23.9 g 26.9 g 2.4 g	ウインナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	アスパラ フロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ パン マカロニ チョコクリーム
		本北小 坂小 明小 明南小			グリーンサラダ カレースープ いちごクレープ	704 kcal 23.6 g 33.2 g 2.4 g	ウインナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	アスパラ フロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ パン マカロニ キャラメル
11	もく				きびなごのかりかりフライ(2) こうみサラダ マーボーとうふ	671 kcal 25.5 g 19.3 g 1.7 g	ぶたにく とうふ みそ	きびなご ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ コーン たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん
12	きん				リクエストぎゅうしょく・めいじしょう セルフピピンバ(そぼろ・ナムル) ABCスープ アセロラゼリー	684 kcal 26.7 g 19.6 g 2.3 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ にんじん たまねぎ にんにく	ごはん ごまあぶら さとう ごま マカロニ あぶら
15	げつ				さんまかぼすレモンに きりぼしだいこんのもの みそしる	643 kcal 27.1 g 17.6 g 2.4 g	いわし さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや えだまめ たまねぎ しいたけ コーン	ごはん あぶら むぎ さとう
16	か				スタミナため ちゅうかサラダ チンゲンサイととうふのスープ	604 kcal 27.5 g 15.4 g 2.4 g	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん あぶら さとう りょくとうほるさめ
17	すい	★			★トマトミートオムレツ やさいソテー フルーツポンチ	638 kcal 24.2 g 21.6 g 2.0 g	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン キャベツ パイン みかん	こめこパン オリーブオイル ゼリー
18	もく				ツナいりキャロットサラダ (ツナはきょうじつでまててください。) キーマカレー とうにゅうパンナコッタ(いちご)	734 kcal 26.2 g 23.5 g 1.9 g	まぐろ だいす ぶたにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト たまねぎ セロリー レモン にんにく	ごはん バター さとう
19	きん				しょくいくのひ カルシウムたっぷりきゅうしょく こもちししゃもフライ(2) ソース ごまみそあえ こうやどうふのもの	681 kcal 26.5 g 24.3 g 1.9 g	ぶたにく みそ こうやどうふ	ししゃも ぎゅうにゅう	こまつな にんじん きぬさや ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま
22	げつ				ねぎしおぶたいため おかかあえ じゃがいものみそしる	611 kcal 26.8 g 16.0 g 2.1 g	ぶたにく かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん ごまあぶら むぎ じゃがいも
23	か				あげぎょうざ(2) キムチあえ ちゅうかどんのぐ	643 kcal 22.3 g 19.6 g 2.0 g	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん だいすもやし しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん あぶら でんぶん
24	すい				とりにくのマスタードソース イタリアンサラダ ポトフ	610 kcal 29.9 g 25.9 g 2.6 g	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん たまねぎ コーン キャベツ	パン あぶら でんぶん さとう じゃがいも
25	もく				とろさばのねぎみそやき きらきらゆかりあえ わふうスープ	647 kcal 25.9 g 22.4 g 2.1 g	さば とりにく	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん ごま
26	きん	★			セルフもすくどんのぐ マリネサラダ ★えびとたまごのスープ シークワーサーゼリー	670 kcal 25.3 g 19.8 g 2.1 g	むきえび ぶたにく うすたまご	ぎゅうにゅう もすく	にんじん アスパラ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ゼリー
29	げつ				かみかみきゅうしょく チキチキごぼう こまつなとなまあげのスープ	630 kcal 23.9 g 19.7 g 2.0 g	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう えだまめ しいたけ ねぎ たけのこ	ごはん あぶら でんぶん ごま さとう むぎ
30	か	★			ぶたにくのオイスターソースいため いそべあえ ★かんびょうのたまごとし	601 kcal 26.7 g 15.9 g 2.0 g	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ かんびょう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん
31	すい				やきそば ビルマじる メロンクリームソーダふうゼリー	609 kcal 25.8 g 16.9 g 3.3 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん さやいんげん もやし たまねぎ キャベツ なす	パン あぶら じゃがいも ゼリー ちゅうかめん

◎ 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。

★今月のあげパン配達校

本郷小・本郷北小
坂上小・明治小・明治南小

