

7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	火				マナーのひ さばふんかほし こまつなのさっぱりあえ じゃがいものみそしる	586 kcal 24.1 g 15.5 g 2.4 g	さば ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	こまつな かんびょう にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら じゃがいも
2	水				本小・上小・坂小 フロッコリーのサラダ にくだんこのカレーに	621 kcal 28.9 g 21.6 g 2.4 g	ミートボール ぎゅうにゅう とりにく	フロッコリー レモン にんじん とうもろこし えだまめ グリンピース たまねぎ	パン あぶら はちみつ マーガリン じゃがいも ドレッシング さとう
					本北小・北小・明小・明南小 ブルーベリージャム フロッコリーのサラダ にくだんこのカレーに	606 kcal 28.9 g 18.5 g 2.4 g	ミートボール ぎゅうにゅう とりにく	フロッコリー グリンピース にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ	パン あぶら ジャム ドレッシング じゃがいも さとう
3	木				とりにらどんのぐ コーンサラダ モロヘイヤスープ	602 kcal 23.6 g 16.5 g 1.7 g	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん いら しょうが モロヘイヤ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ ドレッシング
4	金				ごまだんご しょうがあえ さらうどんのぐ	622 kcal 22.9 g 26.4 g 2.2 g	かまぼこ ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ	ごまだんご あぶら めん かたくりこ
7	月	★			たなばたきゅうしょく ★きんしたまご ごもくちらしのぐ たなばたじる たなばたデザート	604 kcal 22 g 14.5 g 1.6 g	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ きんしたまご	にんじん しいたけ こまつな かんびょう ごぼう えだまめ たけのこ ねぎ	こめ あぶら さとう さといも むぎゼリー
8	火				ふたにくのアップルソース ひじきのごまあえ とうふスープ	605 kcal 26.6 g 16.8 g 2.2 g	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ ひじき	こまつな にんじん にんにく ほうれんそう しいたけ レモン りんご しょうが キャベツ ねぎ たけのこ	こめ あぶら さとう ごま
9	水				チキンリングフライ(2) かんきつサラダ なつやさいのスープ	574 kcal 26.9 g 23.5 g 2.7 g	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく チキンリング	にんじん たまねぎ ズッキーニ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング
10	木	★			ちさんちしょうきゅうしょく ふくべむしょうていきょう ★たまごやき ふたにくのあまからいため ふくべのみそしる	625 kcal 26.4 g 17.3 g 2.3 g	たまごやき ぎゅうにゅう ふたにく わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ いら キャベツ こまつな にんにく ふくべ しめじ	こめ ごまあぶら はちみつ ごま
11	金				しろみざかなフライ・ソースがけ からしあえ とうふのちゅうかに	682 kcal 29.2 g 18.1 g 2.1 g	とうふ ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ しろみざかなフライ	こまつな もやし にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ
14	月				かみかみきゅうしょく かみかみそぼろごはんのぐ いそべあえ ごまキムチじる	635 kcal 23.7 g 20.6 g 2.5 g	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ のり みそ	にんじん たけのこ こまつな だいこん さやいんげん にんにく ごぼう キャベツ しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま むぎ
15	火				リクエストきゅうしょく (ほんごうきたしょう) とりにくのレモンあげ かんびょうサラダ トマトスープ アセロラゼリー	713 kcal 27.2 g 19.2 g 2.8 g	ふたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こまつな えだまめ にんじん かんびょう ほうれんそう きゅうり キャベツ トマト パセリ たまねぎ レモン	こめ あぶら かたくりこ ドレッシング さとう ゼリー
16	水				本北小・北小・明小・明南小 ウインナーとやさいのソテー とうにゅうコーンチャウダー	593 kcal 25.4 g 23.0 g 2.4 g	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こまつな キャベツ にんじん レモン パセリ とうもろこし もやし たまねぎ	パン マーガリン はちみつ あぶら さとう じゃがいも
					本小・上小・坂小 ブルーベリージャム ウインナーとやさいのソテー とうにゅうコーンチャウダー	588 kcal 25.8 g 20.8 g 2.4 g	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こまつな キャベツ にんじん もやし とうもろこし たまねぎ	パン あぶら じゃがいも ジャム
17	木	★			しゅうまい(2) マーボーなす ★サンラータン	619 kcal 24.8 g 17.5 g 2.4 g	しゅうまい ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご みそ	にんじん にんにく いら たまねぎ こまつな なす ねぎ しいたけ しょうが	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ
18	金				なつをかんじるきゅうしょく せんたくデザート イタリアンサラダ なつやさいのスूपカレー デザート(①れいとうパン、②フローズン ヨーグルト、③こめこのガトーショコラ)	① 631 ② 688 ③ 707 20.9 23.5 21.9 16.3 17.8 20.5 1.4 1.5 1.5	とりにく ぎゅうにゅう デザート②	にんじん とうもろこし ピーマン トマト にんにく パプリカ スズッキーニ きゅうり キャベツ しょうが デザート① たまねぎ しめじ	こめ あぶら はちみつ ドレッシング じゃがいも デザート③

◎ 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。

