

10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 たんぱくし し 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	
			色付きの日は残量調査です。							
1	(木)				マナーのひ ちくわのカレーあげ ひろしあえ とうふとしいたけのスープ	608 kcal 21.4 g 16.4 g 2.2 g	とうふ ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん もやし ほうれんそう しいたけ ひろしまな だけのこ キャベツ	こめ あぶら こむぎこ	
2	(金)				しゅうまい(3) ナムル ちゅうかどんのぐ	627 kcal 25.0 g 15.6 g 2.4 g	しゅうまい ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうかど かまぼこ	こまつな もやし にんじん しいたけ グリーンピース だけのこ たまねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	
5	(月)				かみかみきゅうしょく かきあげ てんどんのたれ わかめのサラダ かぶとじゃがいものあられじる	702 kcal 20.5 g 24.1 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん きゅうり かぶは かぶ ねぎ だいこん だけのこ とうもろこし かきあげ	こめ ごま むぎ ごまあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	
6	(火)				ぎゅうにくコロッケ(ソースがけ) そくせきづけ おにしめ	693 kcal 21.4 g 17.4 g 2.6 g	さつまあげ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ だけのこ だいこん	こめ あぶら コロッケ さといも こんにゃく	
7	(水)				本小・上小・坂小 パンネミートソース コンソメスープ	649 kcal 23.1 g 23.7 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく きなこ	トマト たまねぎ にんじん	パン あぶら さとう パンネ じゃがいも	
					本北小・北小・明小・明南小 パンネミートソース コンソメスープ	593 kcal 19.4 g 15.4 g 2.1 g	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく	トマト たまねぎ	パン あぶら さとう パンネ じゃがいも	
8	(木)	★			とりにくのピリからソース こまつなのさっぱりあえ ★たまごとわかめのスープ	618 kcal 27.8 g 19.2 g 2.1 g	とりにく ぎゅうにゅう みそ わかめ たまご ぶたにく	にんにく ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ	こめ ごま かたくりこ さとう ごまあぶら	
9	(金)	★			めのあいにてきぎゅうしょく さんまのかばやき ★にんじんしりしり とうふのみそしる	680 kcal 25.6 g 23.5 g 2.0 g	さんま ぎゅうにゅう ツナ とうふ あぶらあげ たまご みそ	にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ	
15	(木)				リクエストきゅうしょく(上中) からあげ からしあえ はるさめスープ うめゼリー	631 kcal 20.8 g 17.0 g 2.0 g	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん もやし こまつな にんにく チンゲンサイ だけのこ しょうが しいたけ	こめ あぶら かたくりこ はるさめ ゼリー	
16	(金)				にしんのてりやき れんこんのきんぴら こしねじる	666 kcal 28.5 g 18.6 g 2.2 g	にしん ぎゅうにゅう つけこみ ちくわ みそ とうふ あぶらあげ	にんじん えだまめ しいたけ ごぼう ねぎ れんこん	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	
19	(月)				しょくいくのひ きびなごフライ(3) まめあえ とりにくとだいこんのもの	671 kcal 26.3 g 17.3 g 1.6 g	きびなご ぎゅうにゅう しろうげんまめ とりにく みそ	ほうれんそう だいこん さやいんげん しょうが にんじん さやえんどう	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう	
20	(火)				ちざんちしょうきゅうしょく こぎつねどんのぐ やさいのにんにくしょうゆあえ とんじる	651 kcal 24.4 g 20.8 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	にんじん えだまめ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	
21	(水)				スラッピージョー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ABCスープ	616 kcal 27.6 g 23.4 g 2.1 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん たまねぎ ブロッコリー こまつな トマト	パン あぶら じゃがいも パン マカロニ	
22	(木)				せかいあじめぐり(フィリピン) エンジョイイングリッシュデー(本中) パンシットピホン ポークギニリン パイナップル	708 kcal 26.8 g 20.0 g 2.0 g	ぶたにく ぎゅうにゅう えび とりにく	トマト キャベツ にんじん ねぎ にんにく たまねぎ グリーンピース パイナップル	こめ あぶら さとう じゃがいも ビーフン	
23	(金)				あきをかんじるきゅうしょく じゅうさんや うさぎハンバーグ いそかあえ つきみだんごじる おつきみクレープ	652 kcal 24.9 g 13.6 g 2.0 g	とりにく ぎゅうにゅう ハンバーグ のり	ほうれんそう しめじ こまつな もやし ねぎ にんじん だいこん たまねぎ	こめ あぶら すいとん かたくりこ さとう おつきみクレープ	
26	(月)	★			★オムレツ ハヤシライス オレンジ	683 kcal 24.5 g 21.2 g 1.9 g	オムレツ ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム たまねぎ グリーンピース オレンジ	こめ あぶら むぎ バター	
27	(火)				ターサイパオス(2) はるさめサラダ とうふのチゲふう	681 kcal 21.6 g 21.2 g 2.4 g	ターサイパオス ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にら だいこん にんじん キャベツ たまねぎ キムチ もやし	こめ あぶら さとう はるさめ	
28	(水)				にくだんご(2) グリーンサラダ コーンクリームスープ(クルトンをきょうし つでスープにのせます)	652 kcal 26.7 g 25.6 g 2.4 g	にくだんご ぎゅうにゅう とりにく	にんじん キャベツ アスパラガス ブロッコリー たまねぎ	パン あぶら じゃがいも クルトン	
29	(木)				てつぶんたっぶりこんだて チキンカツ(ソースがけ) ごまあえ きりぼしだいこんのみそしる	677 kcal 26.2 g 21.8 g 1.9 g	チキンカツ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ はくさい しめじ	こめ あぶら さとう ごま	
30	(金)	★			せかいあじめぐり(アメリカ) エンジョイイングリッシュデー(北小) おまめのサラダ ガンボ ★てづくりパンフキンタルト	691 kcal 25.3 g 17.6 g 1.8 g	たまご とりにく ぎゅうにゅう あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	かぼちゃ とうもろこし トマト オクラ にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ	こめ あぶら こむぎこ タルト 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。

