

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
2	火			豚キムチ丼【ごはん】	米				633	31.6
				豚キムチ丼の具	ごま油 砂糖	豚肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ にら	酒 しょうゆ こしょう みりん		
				ワンタンスープ【小麦】	油	鶏肉 肉入りワンタン	しめじ にんじん だけのこ 長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
3	水			【乳】 バインゼリー	バインゼリー				672	27.0
				ごはん	米					
				なめこ汁		豆腐 みそ	玉ねぎ なめこ	和風だし		
				鮭の塩焼き		鮭		塩		
				キャベツのおひたし			小松菜 キャベツ にんじん	和風だし しょうゆ みりん		
4	木			【乳】 ふりかけ（のり）				ふりかけ（のり）	621	26.6
				チャンボンめん【中華めん】	中華めん					
				チャンボンめん汁	油 片栗粉	豚肉 いか えび	生姜 長ねぎ にんじん キャベツ	スープストック 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
				【えび】						
				ぎょうざ【小麦】		ぎょうざ				
5	金	ありのみ献立		【乳】 もやしときゅうりのサラダ			もやし きゅうり にんじん	ドレッシング（ごましょうゆ）	661	26.2
				ありのみカレー【ごはん】	米					
				カレーうどん【小麦】	油 じゃがいも カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース		
				チキンソテー	砂糖	鶏肉	生姜 にんにく	しょうゆ 酒		
				コーンのサラダ			キャベツ とうもろこし にんじん	ドレッシング（フレンチ）		
8	月			【乳】 なしゼリー	なしゼリー				640	28.1
				ごはん	米					
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう		
				【小麦】						
				【乳】						
9	火			【小麦】					657	25.7
				【乳】						
				【小麦】						
				【乳】						
				【乳】						
10	水			【乳】					656	28.1
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
11	木			【乳】					661	26.5
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
12	金			【乳】					659	25.6
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
16	火			【乳】					648	26.5
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
17	水			【乳】					682	23.5
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
18	木			【乳】					655	24.2
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
19	金			【乳】					627	30.7
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
22	月			【乳】					676	25.7
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
24	水			【乳】					692	27.1
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
25	木	郷土歌 料理山理県		【乳】					626	23.6
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
26	金			【乳】					676	28.4
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
29	月			【乳】					620	27.4
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
30	火	強化食物 献立維		【乳】					653	26.9
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						
				【乳】						

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
 - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
 - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平 均 栄 養 量		653	26.8
学校給食摂取基準	6～7歳（1・2年生）	530	21.0
	8～9歳（3・4年生）	650	26.0
	10～11歳（5・6年生）	780	32.0