

2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 たんぱくし え 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	
1	か 火				マナーのひ スタミナため いそかあえ みそしる	597 kcal 29.6 g 16.1 g 2.5 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ のり みそ わかめ	にんじん たまねぎ にら しょうが こまつな もやし えのきたけ	ごはん あぶら さとう
2	すい 水				ブロッコリーサラダ ミートボールとやさいのカレーに ブルーベリー&マーガリン	613 kcal 22.2 g 24.1 g 2.5 g	ミートボール ぎゅうにゅう ベーコン	ブロッコリー コーン にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン あぶら じゃがいも さとう ブルーベリー&マーガリン
3	もく 木				せつぶんぎゅうしょく いわしのしょうがに ゆでやさいサラダ ごぼうじる だいず	666 kcal 27.9 g 18.3 g 2.2 g	いわし ぎゅうにゅう だいず とりにく	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ コーン たまねぎ	ごはん
4	きん 金	★			★いろいろやさいのたまごやき からしあえ さといものちゅうかに	676 kcal 24.6 g 22.3 g 1.8 g	ぶたにく ぎゅうにゅう たまごやき	こまつな もやし にんじん しょうが にんにく	ごはん あぶら さといも ごまあぶら かたくりこ さとう
7	げつ 月				ぎょうざ(2) ナムル とうふのチゲふう	610 kcal 22.6 g 16.8 g 2.5 g	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ぎょうざ とうふ	こまつな もやし にんじん だいこん にら たまねぎ	ごはん ごま むぎ ごまあぶら さとう あぶら
8	か 火				さばゆうあんやき ごまあえ どさんこじる	665 kcal 24.7 g 23.2 g 1.8 g	さば ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にら コーン にんじん もやし こまつな ねぎ にんにく	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも バター
9	すい 水				きゃべつのソテー チキンピーンズ アセロラミルク レモンハニー	654 kcal 25.3 g 18.8 g 2.6 g	ベーコン ぎゅうにゅう だいず チーズ とりにく	トマト キャベツ にんじん もやし グリーンピース たまねぎ	パン あぶら じゃがいも ゼリー レモンハニー
					かみしょうあげパン きゃべつのソテー チキンピーンズ アセロラミルク	694 kcal 26.3 g 23.7 g 2.5 g	ベーコン ぎゅうにゅう だいず チーズ とりにく	トマト キャベツ にんじん もやし グリーンピース たまねぎ	パン あぶら じゃがいも ゼリー
10	もく 木				はつうまきゅうしょく とりにくのこうみやき しもつかれ みそしる ごましお	660 kcal 28.7 g 19.6 g 2.9 g	とりにく ぎゅうにゅう だいず わかめ さけ あぶらあげ みそ	にんじん にんにく しょうが だいこん たまねぎ	せきはん ごま じゃがいも
14	げつ 月				しゅうまい(2) きりぼしだいこんのぼんすあえ ちゃんぽんふうはるさめスープ	614 kcal 24.8 g 16.1 g 2.1 g	しゅうまい ぎゅうにゅう なると ぶたにく	にんじん だいこん ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ キャベツ	ごはん ごま むぎ ごまあぶら はるさめ あぶら
15	か 火				こんにゃくサラダ まめカレー ミニフィッシュ	645 kcal 25.7 g 14.6 g 2.6 g	とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ わかめ だっしふんにゅう	にんじん キャベツ にんにく グリーンピース たまねぎ	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら
16	すい 水				セルフフィッシュバーガー(たら) タルタルソース イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	678 kcal 24 g 22.5 g 2.2 g	たら ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん コーン みかん キャベツ きゅうり パイナップル	パン あぶら さとう ゼリー
17	もく 木				リクエストきゅうしょく(めいちゅう) とうふハンバーグ(おろしソース) ほうれんそうとベーコンのソテー かんぴょういりとしる いちごクレープ	726 kcal 25.9 g 21.7 g 3.7 g	ぶたにく わかめ みそ ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	ほうれんそう しめじ にんじん だいこん かんぴょう コーン ねぎ ごぼう	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう
18	きん 金	★			かみかみきゅうしょく とりにくのごまみそやき ★にんじんしりしり ほかほかスープ	609 kcal 27.4 g 16.8 g 2.4 g	とりにく ぎゅうにゅう ツナ ハム たまご みそ	にんじん はくさい こまつな しょうが だいこん しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら
21	げつ 月				ぎょうざふうあんかけどんのぐ ワンタンスープ とうにゅうプリンタルト	699 kcal 23 g 23.6 g 1.7 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にら しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ えのきたけ	ごはん ごまあぶら ワンタン むぎ かたくりこ
22	か 火				わかさぎのカリカリフライ(2) かんきつサラダ チャーシューとうふ	625 kcal 24.9 g 17.1 g 1.5 g	なまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご みそ	にら きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう かたくりこ
24	もく 木				まめだっぶりきゅうしょく セルフコストリカライス コールスローサラダ ピーンズシチュー	723 kcal 29.2 g 21.6 g 2.1 g	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこめめ しろいんげんまめ	ピーマン たまねぎ トマト マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ しめじ	ごはん あぶら かたくりこ バター
25	きん 金	★			あんこうのやさいあんかけ こうみサラダ ★わかめスープ	618 kcal 23.4 g 16.3 g 2.8 g	あんこう ぎゅうにゅう たまご わかめ ハム	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ キャベツ コーン だけのこ	ごはん あぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら
28	げつ 月				とりのからあげ ゆかりあえ みそしる	651 kcal 24.6 g 21.7 g 2.0 g	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	にんじん キャベツ ゆかり きゅうり こまつな たまねぎ しょうが	ごはん ごま かたくりこ あぶら むぎ

◎ 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。

★今月のあげパン配送校
上三川小学校

