

3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	(火)				マナーのひ さばのみそに かんぴょうサラダ ちゃんこじる	705 kcal 29.2 g 24.1 g 2.3 g	とりにく ぎゅうにゅう にくだんご とうふ さば あぶらあげ	にんじん かんぴょう きゃべつ きゅうり だいこん はくさい ねぎ しいたけ	ごはん あぶら
2	(水)				チキンのチーズやき やさいソテー フルーツポンチ	635 kcal 22.5 g 22.7 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ	にんじん もやし ピーマン たまねぎ キャベツ もも みかん	パン あぶら ゼリー
3	(木)	★			ひなまつりきゅうしょく セルフごもくちらしすし ★たまごそぼろ あわせず（ごはんにかけます） すましじる もものタルト	665 kcal 20.7 g 19.3 g 2.6 g	たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ あぶらあげ	なのはな しいたけ にんじん かんぴょう たけのこ えだまめ ごぼう	ごはん あぶら さとう はなふ タルト
4	(金)				ゆでやさいサラダ キーマカレー オレンジ	604 kcal 33.6 g 15.7 g 1.9 g	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり オレンジ	ナン あぶら バター ドレッシング
7	(月)	★			はるまき ホイコーロー ★ちゅうかうスープ	699 kcal 20.9 g 27.1 g 2.1 g	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン みそ	にんじん はくさい ピーマン キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん あぶら むぎ ごまあぶら かたくりこ
8	(火)				ひらすのこうみやき おかかあえ こんさいのごまみそに	616 kcal 30.1 g 14 g 1.8 g	ひらす ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん さやいんげん ごぼう れんこん	ごはん あぶら さとう ごま
9	(水)				やきそば えびボールいりわかめスープ いよかんゼリー	586 kcal 25.3 g 18 g 3.4 g	ぎゅうにゅう ぶたにく えびボール わかめ なると	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	こめこパン ごま ちゅうかめん あぶら ゼリー ごまあぶら
10	(木)				ハンバーグみそソース しょうがあえ きりたんぽ	708 kcal 26.9 g 18.4 g 2.5 g	ハンバーグ ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん しょうが だいこん もやし ごぼう ねぎ まいたけ	ごはん ごま さとう きりたんぽ
11	(金)				かみかみきゅうしょく いかのてんぷら（おろしソース） ナムル みそしる	674 kcal 22.9 g 25 g 2.3 g	いか ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	にんじん キャベツ こまつな えのきだけ もやし はくさい だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま
14	(月)				いわしのレモンに ほうれんそうとひじきのごまあえ きのこじる	630 kcal 27 g 18 g 2.3 g	いわし ぎゅうにゅう とうふ ひじき みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ なめこ	ごはん ごま むぎ さとう
15	(火)				ミンチカツ ソース マカロニサラダ のっぺいじる	696 kcal 23.4 g 20.8 g 2.2 g	ミンチカツ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ だいこん ねぎ きゅうり	ごはん あぶら マカロニ ドレッシング かたくりこ さといも
16	(水)	★			★ツナマヨオムレツ アスパラガスのサラダ ポークビーンズ	700 kcal 28.7 g 26.3 g 2.9 g	オムレツ ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ツナ（まぐろ）	アスパラガス キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン グリーンピース	パン あぶら じゃがいも
17	(木)				そつぎょうおいわいきゅうしょく わかめのサラダ ハヤシライス おいawaiiちごケーキ	705 kcal 21.8 g 21.4 g 2 g	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム もやし	ごはん あぶら ケーキ バター ドレッシング
22	(火)	★			★すぶた フォーのスープ さけばっぱ	739 kcal 27.4 g 19.1 g 3.1 g	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ もやし キャベツ	ごはん あぶら さとう かたくりこ
23	(水)				はなやさいサラダ サーモンとはくさいのシチュー おこめのパバロア	665 kcal 27.1 g 27.4 g 2.8 g	さけ ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ブロッコリー コーン カリフラワー はくさい にんじん たまねぎ グリーンピース	パン あぶら パバロア ドレッシング
24	(木)				セルフおさかなどんのぐ なのはなのからしあえ とんじる	645 kcal 26.5 g 19 g 2.2 g	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ（まぐろ） とうふ みそ	にんじん コーン なのはな えだまめ こまつな だいこん ねぎ ごぼう	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも

◎ 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。

