

6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。			からだを つくる	からだの ちようしを ととのえる	エネルギーの もとになる				
1	水			マナーのひ チョコクリーム ビーンズサラダ	638 kcal 27.0 g 24.9 g 2.2 g	ひよこめ とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ さやいんげん トマト	パン じゃがいも さとう チョコクリーム	あぶら さとう			
				あげパンぎゅうしょく ビーンズサラダ とりにくのトマトに	644 kcal 26.6 g 23.8 g 2.1 g	ひよこめ とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ さやいんげん トマト	パン じゃがいも さとう	あぶら さとう			
2	木			わかさぎのかりかりフライ(2) しょうがええ ちくぜんに	597 kcal 24.0 g 12.1 g 1.9 g	とりにく ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん キャベツ ごぼう	きゅうり さやいんげん だいこん しいたけ	ごはん さとう さとう	あぶら		
3	金			しゅうまい(2) こうみサラダ とうふのちゅうかに おさかなふりかけ	637 kcal 26.3 g 15.5 g 2.1 g	しゅうまい とうふ ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん さやいんげん キャベツ	きゅうり はくさい たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	
6	月	★	はとくちのけんこうしゅうか		★スコッチエッグケチャップソースかけ くわかめあえ ポテトスープ	646 kcal 22.0 g 19.1 g 2.0 g	スコッチエッグ ベーコン	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん パセリ もやし コーン	キャベツ じゃがいも さとう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま
7	火				めいじしょう リクエストぎゅうしょく セルフこぎつねどんのぐ ゆかりあえ ワンタンスープ いちごクレープ	730 kcal 25.6 g 23.4 g 2.1 g	とりにく ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり こまつな キャベツ	えだまめ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん さとう ワンタン	あぶら ごま
8	水				タンドリーチキン れんこんサラダ マカロニスープ	689 kcal 33.0 g 30.6 g 2.5 g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	コーン もやし たまねぎ れんこん	こめこパン マカロニ	ごま あぶら
9	木				いかのチリソース ブロッコリーのにんにくソテー はるさめスープ	605 kcal 24.1 g 16.1 g 2.1 g	いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	にんにく ねぎ コーン たけのこ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
10	金				にゅうばい いわしのうめに おかかあえ さわにわん あじさいゼリー	610 kcal 23.9 g 14.1 g 2.2 g	いわし ふたにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たけのこ えのきだけ	もやし だいこん しいたけ ねぎ	ごはん ゼリー	あぶら
13	月				スタミナため ほうれんそうのおひたし きりほしだいこんのみそ煮	617 kcal 29.1 g 17.4 g 2.1 g	ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にら にんにく にんじん	たまねぎ しょうが だいこん もやし	ごはん さとう むぎ	ごま あぶら
14	火	★			★あつやきたまご からしあえ ぎゅうにくとごぼうのもの	613 kcal 23.6 g 16.3 g 1.6 g	たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし ごぼう さやいんげん	ごはん むぎ さとう	あぶら
15	水			けんみんのひぎゅうしょく しろみさかなのトマトソースかけ グリーンサラダ かんぴょうのシチュー けんみんのひいちごゼリー	740 kcal 31.5 g 25.4 g 2.8 g	ほき ゆば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり かんぴょう	パン かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら	
16	木			イタリアンサラダ チキンカレー ミニフィッシュ	666 kcal 24.2 g 16.8 g 2.2 g	とりにく だいす	ぎゅうにゅう だっしんにゅう チーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	あぶら		
17	金			さばのみぞれに にらのごまあえ こじる	648 kcal 27.3 g 20.8 g 2.1 g	さば あぶらあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう さとう	ごま あぶら	
20	月			しょくいくのひ ミンチカツ ソース ちゅうかサラダ ちゃんぽんスープ	649 kcal 24.2 g 18.5 g 2.0 g	ミンチカツ かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン	もやし たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん むぎ はるさめ	あぶら	
21	火			げし まあじたまりづけ おひたし ミートボールとやさいのカレーに	649 kcal 27.5 g 16.8 g 2.1 g	あじ ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	
22	水			やさそば チキンスープ	662 kcal 30.2 g 19.5 g 3.0 g	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	こめこパン ちゅうかめん じゃがいも	あぶら	
23	木	★		セルフくらチャーハン(にく) セルフくらチャーハン(やさい) ★セルフくらチャーハン(たまご) コーンスープ	674 kcal 25.7 g 20.2 g 2.1 g	ふたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	アスパラ にら	たまねぎ かんぴょう キャベツ コーン	ごはん かたくりこ	あぶら	
24	金			いそかあえ にくじゃが ひややっこ	607 kcal 23.6 g 13.2 g 2.1 g	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ たまねぎ もやし グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
27	月	●		カレーうどん(しる) こまつなごまいため ★●チーズドック	664 kcal 25.8 g 23 g 2.8 g	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ うどん チーズドック	さとう あぶら ごま		
28	火			とりにくのてりやき わかめのサラダ とんじる	649 kcal 26.6 g 19.1 g 2.0 g	とりにく ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごぼう	キャベツ もやし ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
29	水			にくだんご(2) やさしいソテー フルーツポンチ	608 kcal 20.8 g 18.7 g 2.1 g	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	もやし くだもの キャベツ	パン さとう ごまあぶら	あぶら	
30	木			とりのレモンあげ ごまみそあえ キムチスープ	657 kcal 25.9 g 20.6 g 2.1 g	とりにく ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しめじ	キャベツ もやし だいこん たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	

◎ 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。

★今月のあげパン配達校

本郷小学校・坂上小学校・北小学校

明治小学校・明治南小学校

