

8・9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 よ う ア レ ル ギ ー	こ ん だ て め い		エ ネ ル ギ ー たんぱくし じ 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				
29	(月)				なつばてかいふくきゅうしょく タコライスのぐ(にく)(やさい) わかめスープ	590 kcal 26.0 g 14.7 g 2.2 g	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ にんにく	ごはん むぎ	あぶら ごま ごまあぶら	
30	(火)				しゅうまい(2) ちゅうかサラダ なまあげのスープ メロンクリームソーダふうゼリー	609 kcal 21.4 g 14.4 g 2.5 g	なまあげ しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ぎゅうり ねぎ だけのこ	キャベツ コーン しいたけ ただけのこ	ごはん ゼリー	あぶら
31	(水)				とりにくのラタトゥイソース ブロッコリーサラダ やさいスープ	589 kcal 30.5 g 22.7 g 2.5 g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン ブロッコリー こまつな にんじん	スズキーニ たまねぎ キャベツ トマト	こめごはん さとう	あぶら
1	(木)				ぼうさいのひきゅうしょく・マナーのひ セルフさばそぼろどん いそかあえ きりぼしだいこんのみそしる	603 kcal 27.4 g 15.5 g 2.1 g	さば こおりどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな もやし	だいこん しいたけ たまねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら
2	(金)				かきあげ たれ ごまみそあえ すましじる	685 kcal 21.3 g 24.3 g 2.2 g	とりにく ゆば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし ただけのこ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま
5	(月)	★			きんぴらつつみやき ごまサラダ ★ひじきとたまごのスープ	649 kcal 23.4 g 21.5 g 1.8 g	つつみやき とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	キャベツ コーン きゅうり	ごはん かたくりこ むぎ	ドレッシング ごま
6	(火)				けいちゃん ほうれんそうのおひたし なつやさいのとんじる	598 kcal 25.6 g 15.4 g 2.3 g	ぶたにく みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん コーン にんにく	キャベツ もやし たまねぎ なす	ごはん さとう	あぶら
7	(水)				リクエストきゅうしょく/かみのかわしょう セルフやきそばパン かんぴょうサラダ コーンスープ レモンゼリー	662 kcal 23.4 g 16.5 g 3.2 g	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな コーン	キャベツ きゅうり たまねぎ かんぴょう	ちゅうかめん かたくりこ パン ゼリー	あぶら
8	(木)				ハンバーグケチャップソースかけ アスパラガスのサラダ コンソメスープ	671 kcal 23.3 g 21.3 g 2.2 g	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	コーン キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら
9	(金)				ちようようのせつくきゅうしょく さばのみそに きっかあえ いもに おつきみデザート	676 kcal 25.1 g 18.5 g 2.0 g	さば ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	きく もやし ねぎ ごぼう	ごはん さとう さといも ゼリー	ごま あぶら
12	(月)				ツナサラダ(ツナはきょうしつでまぜて ください。) チキンカレー	676 kcal 25.7 g 19.2 g 2.0 g	まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング
13	(火)				ちようじゅきゅうしょく しいらのびりからやき わふうサラダ まんてんみそしる	599 kcal 27.8 g 13.7 g 2.2 g	しいら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな はくさい ごぼう	キャベツ コーン ねぎ しめじ	ごはん さといも	ごまあぶら ごま
14	(水)				しろみざかなのフライ キャベツソテー フルーツポンチ タルタルソース(たまごなし)	720 kcal 22.2 g 26.5 g 2.1 g	ほき ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	キャベツ もも みかん パイナップル	パン ゼリー	あぶら
15	(木)	★			★あつやきたまご からしあえ ぶたにくとだいこんのもの	604 kcal 25.8 g 14.4 g 2.2 g	たまごやき ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな いんげん にんじん	もやし だいこん	ごはん さといも さとう	あぶら
16	(金)				せかいあじめぐり(かんこく) セルフピピンパ(そぼろ) セルフピピンパ(ナムル) サムゲタンふうスープ	653 kcal 27.2 g 22.0 g 1.9 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんにく ねぎ	ごぼう たまねぎ だいずもやし しいたけ	ごはん さとう もちげんまい ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら
20	(火)				しょくいくのひ ささみチーズフライ おかかあえ どさんこじる	642 kcal 25.9 g 18.4 g 2.0 g	ささみフライ かつおぶし みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし コーン にんにく ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら バター
21	(水)	★			ジャージャーめん(しる) オイキムチ	611 kcal 27.0 g 17.8 g 2.6 g	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ジョア	にんじん ねぎ しょうが	きゅうり だけのこ しいたけ もやし	パン ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
22	(木)				きびなごのカリカリフライ(2) ゆでやさいサラダ はっほうさい	596 kcal 26.2 g 13.1 g 2.1 g	えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん しいたけ	コーン キャベツ たまねぎ だけのこ	ごはん かたくりこ	あぶら
26	(月)				ユーリンチー ほうれんそうのきなこあえ ワントンスープ	675 kcal 27.5 g 19.4 g 2.3 g	きなこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ しいたけ しょうが	ごはん かたくりこ さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら
27	(火)				マスのはまやき ブロッコリーのこんぶあえ かぼちゃのみそしる	639 kcal 34.0 g 18.0 g 2.6 g	マス あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ	ごはん ごまあぶら	あぶら
28	(水)	★ ●			コーンサラダ チリコンカン ★●レモンカスタードタルト いちごジャム	706 kcal 25.0 g 27.7 g 2.6 g	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん グリーンピース	キャベツ マッシュルーム たまねぎ コーン	パン タルト ジャム	あぶら
					ほんごうきた小・かみのかわ小 コーンサラダ チリコンカン ★●レモンカスタードタルト	727 kcal 23.8 g 34.0 g 2.3 g	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん グリーンピース	キャベツ マッシュルーム たまねぎ コーン	パン タルト	あぶら
29	(木)				かみかみきゅうしょく ポークチャップ かむかむサラダ チキンスープ	628 kcal 24.4 g 16.5 g 2.2 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな トマト にんじん	マッシュルーム キャベツ だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも バター	あぶら
30	(金)				メンチカツ おひたし のっぺいじる ソース	672 kcal 24.9 g 21.7 g 1.6 g	メンチカツ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも かたくりこ	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。

★今月のあげパン配送校

本郷北小学校・上三川小学校

