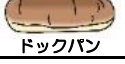


# 1がつきゅうしょくこんだてよていひょう

| 日<br>づ<br>け | 曜<br>日  | たまご<br>にゅう<br>アレルギー                                                                 | こ ん だ て め い                                                                         |                                                                                     |                                                                                     | エ ネ ル ギ ー<br>たんぱくし<br>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。<br>「●」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<br>つくる                           |                       | からだの<br>ちょうしを<br>ととのえる       |                                 | エネルギーの<br>もとになる                  |                         |                    |
| 10          | 火       |                                                                                     |    |    | わふうドライカレー<br>からしあえ<br>みそしる                                                          | 664 kcal<br>35.3 g<br>11.3 g<br>2.2 g                              | なまあげ<br>みそ<br>ぎゅうにく                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん<br>こまつな                 | ごぼう<br>もやし<br>たまねぎ              | ごはん<br>じゃがいも                     | あぶら                     |                    |
| 11          | 水       |                                                                                     |    |    | あげパン<br>(かみのかわ小・ほんごうきた小)<br>グリーンサラダ とりにくのトマトに<br>チョコクレープ                            | 694 kcal<br>26.9 g<br>27.1 g<br>1.9 g                              | とりにく<br>にくだんご<br>きなこ                  | ぎゅうにゅう                | アスパラガス<br>にんじん<br>トマト        | たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ         | パン<br>じゃがいも<br>さとう               | あぶら                     |                    |
|             |         |    |    | レーズンクリーム<br>グリーンサラダ とりにくのトマトに<br>チョコクレープ                                            | 732 kcal<br>28.2 g<br>28.6 g<br>1.9 g                                               | とりにく<br>にくだんご                                                      | ぎゅうにゅう                                | アスパラガス<br>にんじん<br>トマト | たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ      | パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>レーズンクリーム  | あぶら                              |                         |                    |
| 12          | 木       | ★                                                                                   |    |    | わかさぎのカリカリフライ (2)<br>ごまあえ ★おでん<br>なっとう                                               | 625 kcal<br>26.4 g<br>16.2 g<br>1.9 g                              | なっとう<br>ちくわ<br>うすらたまご<br>さつまあげ        | わかさぎ<br>ぎゅうにゅう<br>こんぶ | こまつな<br>にんじん                 | もやし<br>だいこん                     | ごはん<br>さとう                       | ごま                      |                    |
| 13          | 金       |                                                                                     |    |    | ぶたにくとあつあげのチリソースいため<br>こうみサラダ<br>ちゅうかスープ                                             | 584 kcal<br>24.0 g<br>15.1 g<br>2.1 g                              | なまあげ<br>ぶたにく<br>ハム                    | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>グリーンピース<br>きゅうり      | たまねぎ<br>だけのか<br>キャベツ<br>えだまめ    | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ              | あぶら<br>ごまあぶら            |                    |
| 16          | げつ<br>月 |                                                                                     |    |    | きた小・めいじ小<br>おさかなとやさいのステーキ<br>にくじゃが<br>メロンゼリー                                        | 728 kcal<br>2.4 g<br>18.3 g<br>1.7 g                               | おさかなステーキ<br>ぶたにく                      | ぎゅうにゅう                | にんじん                         | たまねぎ<br>グリーンピース                 | ごはん<br>じゃがいも<br>むぎ<br>ゼリー        | あぶら                     |                    |
|             |         |  |  | ほんごう小・ほんごうきた小・さかうえ小<br>かみのかわ小・めいじみなみ小<br>おさかなとやさいのステーキ<br>にくじゃが<br>いちご (2)          | 678 kcal<br>24.4 g<br>18.4 g<br>1.7 g                                               | おさかなステーキ<br>ぶたにく                                                   | ぎゅうにゅう                                | にんじん                  | たまねぎ<br>グリーンピース<br>いちご       | ごはん<br>じゃがいも<br>むぎ              | あぶら                              |                         |                    |
| 17          | 火       |                                                                                     |  |  | かつおみそれに いそべあえ<br>ぎょうざチゲスープ                                                          | 633 kcal<br>26.5 g<br>17.0 g<br>2.2 g                              | かつお<br>ぶたにく<br>みそ                     | ぎゅうにゅう<br>のり          | こまつな<br>にんじん<br>にら           | キャベツ<br>はくさい<br>ねぎ              | ごはん<br>あぶら                       |                         |                    |
| 18          | 水       |                                                                                     |  |  | リクエストきゅうしょく (めいじちゅう)<br>とりにくのマーマレードやき<br>セルフフルーツクリームサンド<br>ミネストローネ とうにゅうプリンタルト      | 739 kcal<br>28.5 g<br>29.8 g<br>2.3 g                              | とりにく<br>ベーコン<br>だいず                   | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう    | にんじん<br>トマト                  | たまねぎ<br>セロリー<br>なし<br>もも        | パン<br>タルト<br>マーマレード<br>じゃがいも     | あぶら                     |                    |
| 19          | 木       |                                                                                     |  |  | しょういくのひ・さかなをたべよう<br>メロのさいきょうやき<br>れんこんのきんぴら<br>わふうスープ                               | 635 kcal<br>26.9 g<br>18.8 g<br>2.2 g                              | めろ<br>ちくわ<br>こおりとうふ<br>とりにく           | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな<br>はくさい<br>ごぼう  | れんこん<br>えだまめ<br>しいたけ<br>たまねぎ    | ごはん<br>さとう                       | あぶら                     |                    |
| 20          | 金       | ★<br>●                                                                              |  |  | セルフさうどん<br>しゅうまい (2) かんぴょうサラダ<br>★●マラーカオ                                            | 630 kcal<br>24.0 g<br>27.3 g<br>2.0 g                              | ぶたにく<br>かまぼこ<br>しゅうまい                 | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな<br>コーン          | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>かんぴょう   | めん<br>かたくりこ<br>マラーカオ             | あぶら                     |                    |
| 23          | げつ<br>月 |                                                                                     |  |  | きた小・めいじ小<br>アスパラガスのソテー<br>ビーフカレー<br>メロンゼリー                                          | 679 kcal<br>23.8 g<br>20.8 g<br>1.8 g                              | ベーコン<br>ぎゅうにく<br>だっしふんにゅう             | ぎゅうにゅう                | アスパラ<br>にんじん                 | キャベツ<br>しめじ<br>たまねぎ             | ごはん<br>むぎ<br>じゃがいも<br>ゼリー        | あぶら                     |                    |
|             |         |  |  | ほんごう小・ほんごうきた小・さかうえ小<br>かみのかわ小・めいじみなみ小<br>アスパラガスのソテー<br>ビーフカレー<br>いちご (2)            | 629 kcal<br>24.0 g<br>20.8 g<br>1.8 g                                               | ベーコン<br>ぎゅうにく<br>だっしふんにゅう                                          | ぎゅうにゅう                                | アスパラ<br>にんじん          | キャベツ<br>しめじ<br>たまねぎ<br>いちご   | ごはん<br>むぎ<br>じゃがいも              | あぶら                              |                         |                    |
| 24          | 火       | ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうか                                                                  |  |  | かみかみきゅうしょく<br>さけのしおやき はりはりづけ<br>いななじる                                               | 627 kcal<br>29.9 g<br>15.6 g<br>2.1 g                              | さけ<br>とりにく<br>みそ<br>とうふ               | ぎゅうにゅう                | こまつな<br>にんじん                 | だいこん<br>かんぴょう<br>ごぼう            | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも              | ごま<br>あぶら               |                    |
| 25          | 水       |                                                                                     |  |  | ブルーベリージャム<br>ぶたにくコロッケ ソース<br>せんぎりキャベツのサラダ<br>カレーシチュー                                | 680 kcal<br>25.4 g<br>26.3 g<br>2.6 g                              | とりにく<br>ぶたにく                          | ぎゅうにゅう                | にんじん                         | キャベツ<br>はくさい<br>グリーンピース<br>きゅうり | パン<br>じゃがいも<br>ジャム               | あぶら                     |                    |
| 26          | 木       |                                                                                     |  |  | せかいあじめぐり (アメリカ)<br>テータースティック (2)<br>バーベキューボーク<br>チキンヌードルスープ                         | 642 kcal<br>27.1 g<br>17.9 g<br>1.7 g                              | ぶたにく<br>とりにく                          | ぎゅうにゅう                | こまつな                         | えだまめ<br>たまねぎ<br>キャベツ            | ごはん<br>テータースティック<br>はちみつ<br>マカロニ | あぶら                     |                    |
| 27          | 金       |                                                                                     | ★<br>●                                                                              |  |  | セルフくらチャーハン (にくそぼろ)<br>セルフくらチャーハン (やさい)<br>★ぎんしたまご コーンスープ<br>●ヨーグルト | 721 kcal<br>28.1 g<br>20.6 g<br>2.4 g | ぶたにく<br>たまご<br>ろーすハム  | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト              | にら<br>アスパラ                      | たまねぎ<br>かんぴょう<br>キャベツ<br>コーン     | ごはん<br>かたくりこ            | あぶら                |
| 30          | げつ<br>月 |                                                                                     |                                                                                     |  |  | ヤンニョムチキン<br>きりぼしだいこんのごますあえ<br>トックいりスープ                             | 685 kcal<br>24.8 g<br>19.0 g<br>2.1 g | とりにく<br>かまぼこ          | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>こまつな                    | ねぎ<br>だいこん<br>きゅうり<br>しいたけ       | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>トック | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら |
| 31          | 火       |                                                                                     |  |  | わふうハンバーグ きなこあえ<br>しおこうじスープ<br>はくとうコンポート                                             | 705 kcal<br>26.3 g<br>20.1 g<br>2.9 g                              | ハンバーグ<br>とりにく<br>きなこ                  | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | ほうれんそう<br>にんじん<br>もも<br>はくさい | たまねぎ<br>もやし<br>だいこん<br>しいたけ     | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ              | あぶら                     |                    |

◎ 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・上三川小

