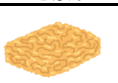
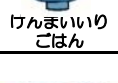


1がつきゅうしょくこんだてよていひょう

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

