

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	すい 水				マナーのひ チキンナゲット (2) セルフいちごクリームサンド ミネストローネ	639 kcal 25.3 g 26.5 g 2.1 g	チキンナゲット ベーコン だいす	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	トマト いちご たまねぎ セロリ もも りんご なし	パン クリーム じゃがいも さとう	
2	もく 木				やきししゃも (2) なのはなのおろしあえ あおさのみそしる	613 kcal 26.0 g 19.2 g 2.1 g	とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり ししゃも	なのはな だいこん にんじん もやし えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら	
3	きん 金	★			ひなまつり セルフごもくちらしすし あわせず ★たまごえびしんじょう (2) すましじる さくらもち	723 kcal 23.1 g 18.2 g 2.8 g	あぶらあげ ゆば えびしんじょう とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しいたけ こまつな かんぴょう えだまめ たけのこ	ごはん あぶら さとう ふ さくらもち	
6	げつ 月				しろみざかなのりごまフライ うめかつおあえ うどいりちゃんこじる	637 kcal 26.4 g 16.8 g 2.0 g	しろみざかな とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん きりぼしだいこん きゃべつ ねぎ はくさい うど	ごはん あぶら むぎ	
7	か 火	★			★セルフオムライス (スクランブルエッグ) イタリアンサラダ だいこんのスープ	654 kcal 22.5 g 20.1 g 2.8 g	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー だいこん とうもろこし たまねぎ セロリー	ごはん あぶら マカロニ	
8	すい 水				やきそば にくだんごスープ	662 kcal 29.4 g 20.5 g 3.6 g	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら しいたけ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	こめこパン あぶら めん ごまあぶら はるさめ
9	もく 木	★			さわらのかんこくふうやき はるさめサラダ ★ユッケジャンふうスープ	637 kcal 28.1 g 18.3 g 2.0 g	ぎゅうにく さわら たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ にら しいたけ ねぎ	ごはん あぶら はるさめ	
10	きん 金				かぶのマリネサラダ (ハムをきょうしつでま げてください。) キーマカレー とうにゅうプリンタルト	708 kcal 36.6 g 23.7 g 1.9 g	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぶ にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが	ナン バター タルト ドレッシング
13	げつ 月				はるまき ちゅうかどんのぐ いよかん	693 kcal 23.3 g 24.2 g 1.7 g	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	しいたけ キャベツ たけのこ グリンピース	にんじん こまつな たまねぎ いよかん	ごはん あぶら むぎ かたくりこ
14	か 火				かみかみぎゅうしょく ぶたにくのしょうがやき ひじきのごまあえ みそしる	610 kcal 25.7 g 18.2 g 1.9 g	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にら ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん あぶら さとう ごま
15	すい 水				しろみざかなのバジルソテー マセドアンサラダ キャベツとソーセージのスープに	617 kcal 30.7 g 24.8 g 2.3 g	ソーセージ あおひらす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	こめこパン あぶら じゃがいも
16	もく 木				そつぎょうおいわいきゅうしょく ハンバーグケチャップソースがけ アスパラガスのサラダ コーンスープ そつぎょうすだちゼリー	706 kcal 22.6 g 18.7 g 2.5 g	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ゼリー
20	げつ 月				しょくいくのひ セルフさばそぼろどんのぐ からしあえ はるやさいのとんじる	590 kcal 26.5 g 13.6 g 2.2 g	さば ぶたにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし えだまめ	ごはん あぶら むぎ さとう じゃがいも
22	すい 水	★			★オムレツ ペンネボロネーゼ やさいスープ	693 kcal 28.2 g 24.0 g 2.3 g	オムレツ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	パン あぶら ペンネ
23	もく 木				コールスローサラダ スープカレー フルーツあんにんふうプリン	666 kcal 20.3 g 19.5 g 1.5 g	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パプリカ	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	ごはん あぶら はちみつ じゃがいも
24	きん 金				とりにくのレモンあげ ゆかりあえ ワンタンスープ	662 kcal 25.5 g 18.3 g 2.2 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ゆかり	たまねぎ きゅうり もやし	ごはん あぶら ワンタン かたくりこ さとう

◎ 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。

