

6がつきゅうしよくこんだてよていひょう

日 づ け	曜 日	たまご アレルギー	こ ん だ て め い	エ ネ ル ギ ー	お も な さ 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。	たんぱくし し つ え ん ぶ ん	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	(木)		  マナーのひ えびしゅうまい(2) チンジャオロース とうにゅうあんにんいりフルーツポンチ	678 kcal 22 g 16.8 g 1.6 g	ぶたにく ゑびしゅうまい ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しょうが きざみしいたけ パイン みかん ゼリー ナタデココ
2	(金)		  にくだんご(2) キャベツのサラダ セルフメキシカンライス	669 kcal 28 g 18.9 g 2 g	にくだんご とりにく いか ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり
5	(月)		  ぶたにくのしょうがやき こんにゃくサラダ みそしる ミニフィッシュ	640 kcal 27 g 20.2 g 2.1 g	ぶたにく とうふ みそ かつおだし ぎゅうにゅう わかめ にんじん キャベツ たまねぎ なす コーン
6	(火)		  セルフかみかみどんのぐ バリバリめんサラダ(めんをきょうしつでま けてください) わふうスープ	630 kcal 25.9 g 16.4 g 2 g	ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう にんじん ごぼう えだまめ コーン れんこん たまねぎ
7	(水)	本小 本北小 坂小 明小 南小	  アスパラガスのサラダ ポークビーンズ だいすチョコクリーム はとくちのけんこうしゅうかんレモンゼリー	689 kcal 25.5 g 26.6 g 2.4 g	ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ グリーンピース アスパラ
		上小 北小	  アスパラガスのサラダ ポークビーンズ はとくちのけんこうしゅうかんレモンゼリー	671 kcal 24.9 g 24.9 g 2.4 g	ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ グリーンピース アスパラ
8	(木)		  いかのレモンベッパーやき ちゅうかきゅうり なまあげとやさいのにつけ	618 kcal 29.1 g 15.5 g 2.1 g	いか なまあげ ぎゅうにゅう にんじん きゅうり えだまめ だけのこ しいたけ
9	(金)		  にゅうはい いわしのごまみそに うめゆかりあえ のっぺいじる	631 kcal 25.7 g 17.9 g 1.8 g	いわし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう にんじん きゅうり ねぎ うめ だいこん キャベツ
12	(月)		  あじのわふうマリネ かんぴょうのきんぴら みそけんちんじる	660 kcal 24.9 g 19.5 g 2.3 g	あじ さつまあげ とうふ みそ かつおだし ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ かんぴょう
13	(火)	★	  しろみそぶたどん わふうサラダ ★ぐだくさんたまごスープ	658 kcal 29.3 g 18.2 g 2.5 g	ぶたにく とりにく たまご みそ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ コーン しいたけ ねぎ
14	(水)	●	  セルフブルコギサンド サマースープ ●ヨーグルト	654 kcal 31.9 g 23.7 g 3.2 g	ぶたにく とりにく だいす ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ヨーグルト トマト しいたけ しょうが
15	(木)		  けんみんのひ ～とちぎけんたんじょう150年～ (ちさんちしょうきゅうしよく) とちぎわぎゅういりメンチカツ だいすもやしのキムチあえ みそしる けんみんのひいちごゼリー	714 kcal 23 g 22.9 g 2 g	メンチカツ とうふ みそ かつおだし ぎゅうにゅう にんじん だいすもやし こまつな ねぎ かんぴょう
16	(金)		  ほうれんそうのサラダ ハヤシライス	641 kcal 22.2 g 19.4 g 1.4 g	ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう コーン きゅうり しいたけ たまねぎ
19	(月)		  しょくいくのひ(リクエストきゅうしよく・ めいじみなみ小) とりのからあげ ブロッコリーサラダ コーンスープ チョコクレープ	736 kcal 24 g 23.4 g 2.7 g	とりにく わかめ ぎゅうにゅう にんじん キャベツ チンゲンサイ ブロッコリー たまねぎ しょうが
20	(火)		  セルフガバオライス フォーのスープ パインゼリー	677 kcal 24.9 g 19.4 g 2.8 g	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ ねぎ
21	(水)		  ハンバーグデミグラスソース マリネサラダ ポテトスープ	639 kcal 23.2 g 23.9 g 2.5 g	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム こまつな にんじん コーン パセリ たまねぎ きゅうり
22	(木)		  モロカレーマヨやき(たまごなし) パンサンスー かんこくふうみそしる	612 kcal 27 g 16.8 g 2.4 g	もろ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう きゅうり にんじん キャベツ にんにく ねぎ きゅうり
23	(金)	★ ●	  いそべあえ とうにゅうたんたんうどん(しる) ★●レモンカスターダルト	646 kcal 22.5 g 23.3 g 2.5 g	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう のり ほうれんそう キャベツ ねぎ にんにく
26	(月)	★	  やさいかきあげ たれ ごまあえ ★タイピーエン(うすらたまご)	653 kcal 20.7 g 19.6 g 2.5 g	ぶたにく うすらたまご なると ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ たまねぎ
27	(火)		  からしあえ にくじゃが ちよいとうふ	617 kcal 23.9 g 14.2 g 2 g	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース
28	(水)		  とりにくのカチャトラ キャベツスープ れいとうみかん	636 kcal 28 g 25.2 g 3 g	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう トマト たまねぎ しめじ キャベツ パセリ みかん
29	(木)		  きびなごのカリカリフライ(2) はるさめサラダ なまあげのマーボーいため	692 kcal 26.7 g 23 g 1.6 g	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう にんじん しょうが もやし キャベツ たまねぎ しいたけ
30	(金)		  ゆでやさしいサラダ ポークカレー とうにゅうパンナコッタ(レモン)	696 kcal 20.4 g 17.7 g 1.9 g	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース

◎ 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
上小・北小

