

# 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質しんぶん	おもなざいりょう						
			「★」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。 色付きの日は残量調査です。			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	(金)	★			ひなまつりきゅうしょく・マナーのひ ★いりたまご ごもくちらしずしのぐ みそしる ミニピーチゼリー	577 kcal 18.3 g 12.9 g 2 g	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ たけのこ えだまめ	しいたけ ごぼう たまねぎ えだまめ	ごはん さいとう じゃがいも ゼリー	だいすあぶら ごまあぶら
4	(月)				ぶたにくのしょうがみそいため さっぱりあえ ちくぜんに	669 kcal 29.4 g 19.2 g 2.2 g	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが こまつな もやし さやいんげん ごぼう しいたけ だいこん	しょうが もやし ごぼう だいこん	ごはん むぎ さいとう さといも	だいすあぶら ごまあぶら
5	(火)				カレーコロケ ポイルキャベツ しおこうじのスープ	618 kcal 19.7 g 17.1 g 1.5 g	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しいたけ しょうが	キャベツ だいこん しいたけ しょうが	ごはん かたくりこ じゃがいも	だいすあぶら
6	(水)				とりにくのマーマレード焼き カリフラワーのサラダ キャベツのミルクスープ	665 kcal 33.5 g 24.3 g 2.8 g	とりにく いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり ブロッコリー こまつな カリフラワー キャベツ	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも かたくりこ マーマレード	ドレッシング
7	(木)				セルフおさかなどん いそかあえ まるやかみそしる	628 kcal 24.8 g 18.9 g 2.3 g	まぐろ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	コーン えだまめ えのきたけ ねぎ	ごはん さいとう	だいすあぶら ごま
8	(金)				ゆでやさいサラダ キーマカレー	592 kcal 25.8 g 24.6 g 1.5 g	ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ コーン しょうが	キャベツ かんぴょう えだまめ しょうが	ナン バター だいすあぶら ドレッシング	
11	(月)				とりにくとじゃがいものいためもの ちゃんぽんふうスープ オレンジ	738 kcal 26.7 g 25.5 g 1.7 g	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく	ごはん むぎ さいとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら だいすあぶら
12	(火)				ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのサラダ ポテトスープ	691 kcal 24.4 g 21.3 g 2.2 g	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ コーン	たまねぎ えだまめ コーン	ごはん さいとう じゃがいも	だいすあぶら バター ドレッシング
13	(水)	★			トマトミートオムレツ ナポリタン だいこんスープ	574 kcal 23.1 g 23.9 g 2.5 g	オムレツ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ピーマン	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん セロリー	たまねぎ マッシュルーム だいこん セロリー	パン スナック さいとう	だいすあぶら
14	(木)				かみかみきゅうしょく いかフライ ソース おろしあえ みそしる	610 kcal 24.3 g 16.1 g 2.1 g	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう	なのはな にんじん きぬさや ねぎ	もやし えのきたけ だいこん しめじ	ごはん	だいすあぶら
15	(金)				ハム(きょうしつでまげてください) かぶのハムサラダ ハヤシライス アセロラミルク(にゅうなし)	665 kcal 23.4 g 17.7 g 1.8 g	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ たまねぎ	かぶ たまねぎ	ごはん バター アセロラミルク	だいすあぶら ドレッシング
18	(月)				そつぎょうおいわいきゅうしょく しろみさかなフライ ソース ゆかりあえ こうはくすましじる すだちゼリー	658 kcal 21.7 g 16.6 g 2.5 g	ほき とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ゆかり こまつな	キャベツ たまねぎ	ごはん ゼリー	だいすあぶら ごま
19	(火)	 <p>卒業おめでとう!</p>										
21	(木)				いわしのしょうがに こまつなとあぶらあげのごまいため いものこじる	637 kcal 25.1 g 18.2 g 1.9 g	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しめじ ごぼう ねぎ	ごはん さいとう さといも ごま	だいすあぶら ごまあぶら
22	(金)				とりにくのレモンあげ キムチあえ わかめスープ	670 kcal 27.8 g 20.8 g 2 g	とりにく やさいボール なると	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな もやし	キャベツ きゅうり もやし	ごはん さいとう かたくりこ	だいすあぶら ごまあぶら 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。

