

# 6 がつぶんきゅうしょくこんだてよていひょう

(しょうがっこう)

かみのかわちゅうりつがっこうきゅうしょくセンター

ひづけ	たまごにゆうアレルギー	こんだてめい		エネルギーたんぱく質脂質塩分	おもなざいりょう		
		しゅしょく	ぎゅうにゆうは、まいにちでます。 【★】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 (げつ)		むぎごはん	<b>マナーのひ</b> ハンバーグケチャップソース キャベツとツナのソテー コーンスープ	676 27.8 18.6 2.7	ぎゅうにゆう ハンバーグ ハム ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ レモン コーン	ごはん むぎ あぶら かたくりこ さとう
2 (か)		ごはん	えびしゅうまい (2) セルフちゅうかどん レモンゼリー	630 22.5 14.6 2.2	ぎゅうにゆう えびしゅうまい ぶたにく かまぼこ	にんじん しいたけ はくさい たまねぎ たけのこ	ごはん あぶら ゼリー
3 (すい)		かぼちやパン	やきそば にくだんごスープ	658 23.7 20.4 2.9	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにつく わかめ	にら こまつな キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ もやし	パン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら
4 (もく)		ごはん	ぶたにくのあまみそいため はくさいのクリームシチュー こざかな	700 29.8 20.4 2.2	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン こなチーズ みそ こざかな	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しょうが	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら かたくり粉 さとう
5 (きん)		ごはん	アジフライ ソース ひじきのいために かんぴょうのみそしる	632 24 18.2 2.6	ぎゅうにゆう とりにつく アジフライ ひじき だいず みそ さつまあげ	こまつな かんぴょう にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	ごはん あぶら さとう
8 (げつ)		せきはん	きんぴらつつみやき なのはなのからしあえ じゃがいものみそしる ごましお	639 25 18 2.9	ぎゅうにゆう あぶらあげ きんぴらつつみやき みそ わかめ	なのはな ねぎ こまつな もやし	せきはん ごま じゃがいも さとう
9 (か)		ごはん	<b>かみかみきゅうしょく</b> きびなごのかりかりフライ (2) けいちゃん のっぺいじる	631 25.3 17.1 1.6	ぎゅうにゆう とりにつく とうふ きびなご みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ だいこん	ごはん あぶら さとういも かたくりこ
10 (すい)		ソフトフランスパン	かぼちやグラタン ブロッコリーサラダ ポークビーンズ チョコクリーム	634 24.8 25 2.4	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず みそ グラタン	ブロッコリー たまねぎ トマト グリンピース にんじん	パン あぶら じゃがいも チョコクリーム
11 (もく)		ごはん	セルフこぎつねごはん つみれじる こどものひ (さんしょく) ゼリー	682 26.8 20.8 2.9	ぎゅうにゆう とりにつく いわしつみれ あぶらあげ みそ	こまつな しいたけ にんじん だいこん えだまめ ねぎ しょうが	ごはん あぶら さとういも ゼリー
12 (きん)		ごはん	ぎんだらてりやき ゆかりあえ こうやどうふのもの	657 27.2 22.3 2.2	ぎゅうにゆう ぎんだら こうやどうふ とりにつく	にんじん はくさい きぬさや たけのこ ゆかり しいたけ だいこん	ごはん ごま さとう
15 (げつ)		いろいろまいいりごはん	<b>けんみんのひきゅうしょく</b> いわしのわふうマリネ にらのみそあえ みぞれじる けんみんのひいちごゼリー	676 23.4 20.2 2.2	ぎゅうにゆう いわし とりにつく とうふ みそ	にら もやし にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ゼリー
16 (か)	★	ごはん	★だしまきたまご ぶたにくのしょうがいため きりぼしだいこんのみそしる	655 28.3 19.3 2.6	ぎゅうにゆう だしまきたまご ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	ピーマン キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら
17 (すい)		いちごこめこパン	<b>リクエストきゅうしょく (ほんちゅう)</b> とりにつくのてりやき かんぴょうサラダ ミネストローネ アセロラゼリー	714 31.8 27.4 2.8	ぎゅうにゆう とりにつく だいず ベーコン	にんじん かんぴょう トマト きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン ドレッシング じゃがいも さとう ゼリー
18 (もく)		ごはん	さばみそに からしあえ ぶたにくとだいこんのもの	639 27.8 15.4 2.4	ぎゅうにゆう さばみそに ぶたにく	ほうれんそう だいこん にんじん しいたけ きやいんげん もやし しょうが	ごはん あぶら さとういも さとう
19 (きん)	●	ごはん	<b>しょくいくのひ</b> ナムル ポークカレー ●ヨーグルト	704 22.9 18.5 2.4	ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しょうが にんにく	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング
22 (げつ)		むぎごはん	やさいかきあげ たれ おひたし どさんこじる	623 19.6 17.4 2.4	ぎゅうにゆう ぶたにく	こまつな もやし にんじん コーン にんにく ねぎ	ごはん むぎ あぶら バター じゃがいも ごま
23 (か)		ごはん	すぶた ワンタンスープ さくらゼリー	671 24.9 17.1 2.1	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにつく	こまつな しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ もやし キャベツ	ごはん あぶら かたくりこ ワンタン ゼリー
24 (すい)	★	バターロール	★アンサンブルエッグ (スペインふうオムレツ) ナポリタン やさいスープ	628 24.4 25.3 3.3	ぎゅうにゆう オムレツ ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな もやし マッシュルーム	パン あぶら スパゲティ
25 (もく)		ごはん	さばのなんばんやき はくさいのおひたし とりにつくとだいこんのみそに	714 28.8 26.2 2.7	ぎゅうにゆう さばみそに とりにつく さつまあげ みそ	こまつな はくさい にんじん だいこん もやし ごぼう グリンピース	ごはん あぶら さとう
26 (きん)	★	ごはん	チンジャオロース ★にらたまじる ひややつこ しょうゆ	597 26.4 15.8 3.1	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご わかめ とうふ	ピーマン たけのこ にら たまねぎ にんじん	ごはん あぶら かたくりこ
29 (げつ)		むぎごはん	さんまのうめに じゃがいものそばろに ゆばとわかめのみそしる	678 26.4 22 2.2	ぎゅうにゆう さんまのうめに ぶたにく わかめ とうふ ゆば みそ	にんじん たまねぎ きむさや ねぎ こまつな	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう
30 (か)		ナン	<b>リクエストきゅうしょく (めいちゅう)</b> ブロッコリーサラダ キーマカレー ミネストローネスープ いちごクレープ	637 26 25.5 2.2	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト ベーコン	ブロッコリー たまねぎ トマト キャベツ にんじん グリンピース パセリ しょうが	ナン あぶら マカロニ バター クレープ



◎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。

※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルゲンについては

献立詳細表を参考にしてください。