

9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)

かみのかわちょ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 ぎ い り よ う				
		しゅしょく	ぎゅうにゆうは、まいにちです。 【★】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 (か)		ごはん	かみかみきゅうしょく きびなごのカリカリフライ (2) そくせきづけ なまあげのマーボいため	633 24.2 19.3 2	ぎゅうにゆう きびなご ぶたにく なまあげ みそ	ピーマン たまねぎ だいこん たけのこ	にんじん しいたけ たけのこ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	
2 (すい)	★	バター ロール	ハンバーグなつやさいソースかけ アスパラのサラダ ★ようふうたまごスープ	646 28.3 27.5 3	ぎゅうにゆう ハンバーグ ベーコン たまご	アスパラ トマト キャベツ ピーマン	にんじん ズッキーニ セロリ	パン じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	
3 (もく)		ごはん	いわしのかばやき こんにやくサラダ みそしる	689 25.9 23.8 3	ぎゅうにゆう いわし わかめ みそ あぶらあげ	こまつな きゅうり コーン	キャベツ コーン	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	
4 (きん)	●	ごはん	セルフこぎつねどん エビボールいりわかめスープ ●フローズンヨーグルト	715 26 21.4 2.4	ぎゅうにゆう とりにく えびボール なた あぶらあげ わかめ ヨーグルト	にんじん えだまめ	ほうれんそう キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	
7 (げつ)		むぎ ごはん	とうふハンバーグおろしソース あおなのいためもの さといものみそしる	594 24.1 13.9 2.9	ぎゅうにゆう わかめ とうふハンバーグ みそ	こまつな だいこん たまねぎ	にんじん しめじ ねぎ	ごはん さといも ごまあぶら むぎ さとう ふ	
8 (か)	★	ごはん	★あつやきたまご セルフぶたどん もやしとにんじんのしょうがあえ	624 28.4 14.7 2	ぎゅうにゆう あつやきたまご ぶたにく かまぼこ	こまつな にんじん ごぼう	もやし たまねぎ しょうが	ごはん さとう あぶら	
9 (すい)		パンズ パン	しろみざかなフライ タルタルソース ブロッコリーのサラダ チキンピーンズ	670 28.8 24.5 3	ぎゅうにゆう ほき とりにく 大豆 チーズ	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	たまねぎ コーン	パン じゃがいも あぶら タルタルソース	
10 (もく)		ごはん	にくだんご (2) うめおかかあえ なまあげとやさいのにももの	621 22.3 16.9 2	ぎゅうにゆう にくだんご なまあげ かつおぶし	にんじん しいたけ たまねぎ	たけのこ キャベツ えだまめ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	
11 (きん)		ごはん	ひややっこ しょうゆ ぶたにくのしょうがいため なすのみそしる	626 27.6 18.5 2.5	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	こまつな ピーマン にんじん ねぎ	なす キャベツ たまねぎ	ごはん ごまあぶら あぶら	
14 (げつ)		むぎ ごはん	さんまかぼすレモンに ひじきのいために みそしる	655 23.7 20 2.7	ぎゅうにゆう さんま だいず ひじき ちくわ みそ あぶらあげ	いんげん にんじん	しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	
15 (か)		ごはん	きんぴらつつみやき もやしとキャベツのキムチあえ きのこじる	594 22.4 16.6 2.2	ぎゅうにゆう とうふ きんぴらつつみやき みそ	こまつな にんじん しめじ ねぎ	もやし だいこん なめこ	ごはん あぶら	
16 (すい)	★	くろ パン	ジャージャーめんのぐ ★めん いんげんのおかかあえ アセロラゼリー	676 28.6 20 3.4	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ かつおぶし	いんげん にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ しょうが	パン あぶら かたくりこ ちゅうかめん ごまあぶら ゼリー	
17 (もく)	★	ごはん	プルコギ ★ふかひれスープ あじつけのり	606 23.2 18.4 2.2	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご あじつけのり	ほうれんそう にんじん たけのこ しめじ	たまねぎ はくさい えのき	ごはん ごまあぶら あぶら はちみつ	
18 (きん)		ごはん	しょくいくのひ ゴーヤサラダ (ツナいり) ポークカレー	685 23.3 19.3 2.4	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ (まぐろ)	にんじん たまねぎ コーン	ゴーヤ グリーンピース しょうが	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	
23 (すい)		こめこ パン	チキンのチーズやき ナポリタン ポテトスープ	653 27.9 23.7 3	ぎゅうにゆう とりにく チーズ ウインナー ベーコン	にんじん パセリ マッシュルーム コーン	ピーマン たまねぎ	パン じゃがいも あぶら スパゲティ	
24 (もく)		ごはん	ちょうじゅきゅうしょく やきさばのみぞれかけ かんぴょうサラダ みそしる	653 26.8 18.7 2.3	ぎゅうにゆう さば みそ あぶらあげ	こまつな かんぴょう キャベツ	にんじん きゅうり コーン	ごはん かたくりこ ごま じゃがいも ドレッシング	
25 (こん)	★	ごはん	ビビンバ ★たまごそぼろ ワンタンスープ	678 27.9 22.4 2.2	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご とりにく	もやし ねぎ こまつな	キャベツ にんじん	ごはん ごまあぶら ワンタン ごま	
28 (げつ)		わかめ ごはん	リクエストきゅうしょく (めいしょう) とりにくのからあげ こまつなのごまみそあえ ぐだくさんみそしる いちごクレープ	735 25.7 24.6 3.7	ぎゅうにゆう とりにく とうふ みそ わかめ	ごぼう たまねぎ こまつな	しめじ はくさい にんじん	ごはん かたくりこ あぶら さといも クレープ ごま	
29 (か)		ごはん	さんまのみりんぼし きゅうりのゆかりあえ おにしめ	652 26.9 19.1 3	ぎゅうにゆう さんま さつまあげ	きゅうり だいこん いんげん ごぼう	ゆかり にんじん キャベツ	ごはん ごま さといも	
30 (すい)	★	しょく パン	★ツナマヨオムレツ フレンチサラダ ビーンズシチュー いちごジャム	638 29.8 23.6 3	ぎゅうにゆう オムレツ とりにく こなチーズ いんげんまめ	ブロッコリー にんじん たまねぎ	キャベツ きゅうり しめじ	パン あぶら ジャム バター	



©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ギーについては献立詳細表を参考にしてください。