

10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 ざ い り よ う				
		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 (もく)		ごはん	マナーのひ・じゅうごやこんだて めばるのみそゆうあんやき かんぴょうサラダ けんちんじる じゅうごやゼリー	651 24.5 17.6 1.8	ぎゅうにゆう とうふ めばる	だいこん ごぼう キャベツ にら	にんじん かんぴょう きゅうり ねぎ	ごはん さといも	あぶら ドレッシング
2 (きん)		ごはん	ハムカツ からしあえ コーンスープ ソース	685 22.9 17.8 2.6	ぎゅうにゆう ハム ベーコン	こまつな にんじん コーン	もやし たまねぎ ほうれんそう	ごはん かたくりこ	あぶら
5 (げつ)	★	むぎ ごはん	★あつやきたまご セルフおさかなどんのぐ さつまじる	697 29.3 22.4 2.6	ぎゅうにゆう あつやきたまご ツナ(まぐろ) とり とうふ みそ	にんじん えだまめ ねぎ	コーン ごぼう だいこん	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
6 (か)		ごはん	いわしのしょうがに ほうれんそうのまめあえ のっぺいじる	663 27.6 17.8 2.3	ぎゅうにゆう いわし しろいんげんまめ とりにく みそ あぶらあげ	ほうれんそう だいこん	にんじん ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごま
7 (すい)		チーズ パン	ごもくうどん アスパラガスのソテー	640 26.8 20.3 3.2	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく あぶらあげ	アスパラ コーン たまねぎ しいたけ	キャベツ にんじん ほうれんそう	パン うどん	あぶら
8 (もく)		ごはん	ハンバーグおろしソースがけ ちくぜんに おさつスティック	689 26.2 18.6 2.5	ぎゅうにゆう ハンバーグ とりにく	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん	たけのこ しいたけ	ごはん かたくりこ あぶら	さとう さといも
9 (きん)	★	ごはん	めのあいごてきゅうしょく さんまのかばやき ★にんじんしりしり なすのみそしる ブルーベリーゼリー やさいかきあげ ゆずふうみあえ とりにくとだいこんのみそに てんどのたれ	719 23.7 23.6 2.4	ぎゅうにゆう たまご ツナ(まぐろ) さんま わかめ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	なす こまつな	ごはん あぶら ゼリー	かたくりこ さとう
12 (げつ)		むぎ ごはん	きびなごのかりかりフライ(2) セルフふかがわめし こうやどうふのみそしる みかんゼリー	678 24.8 17.9 2.9	ぎゅうにゆう さつまあげ とりにく みそ	グリーンピース はくさい きゅうり にんじん	しいたけ もやし だいこん ごぼう	ごはん むぎ ドレッシング	さとう あぶら
13 (か)		ごはん	てつたっぴりきゅうしょく きびなごのかりかりフライ(2) セルフふかがわめし こうやどうふのみそしる みかんゼリー	666 25.4 18.7 2.8	ぎゅうにゆう きびなご あさり こうやどうふ わかめ みそ あぶらあげ	ごぼう しょうが こまつな	にんじん えだまめ たまねぎ	ごはん さとう ゼリー	あぶら
14 (すい)	★	バター ロール	★トマトミートオムレツ ポテトチーズに カレースープ	639 26.2 26 3.2	ぎゅうにゆう オムレツ ハム ぶたにく	パセリ たまねぎ	にんじん	パン マカロニ じゃがいも	バター あぶら
15 (もく)		ごはん	さかなをたべようきゅうしょく あゆのしおやき きんぴら どさんこじる	615 23.5 16.7 1.8	ぎゅうにゆう あゆ ぶたにく みそ	ごぼう さやいんげん ねぎ にんにく	にんじん コーン もやし	ごはん さとう バター	あぶら じゃがいも
16 (きん)		ごはん	かみかみきゅうしょく ポークしゅうまい(2) はりはりづけ とうふのチゲふう	610 21.9 17.5 2.1	ぎゅうにゆう しゅうまい ぶたにく とうふ みそ	だいこん にら たまねぎ	こまつな にんじん もやし	ごはん さとう あぶら	ごま
19 (げつ)		むぎ ごはん	しょくいくのひ とりにくのアップルソースかけ にらのごまみそあえ つぶつぶ	664 28.6 20 2.1	ぎゅうにゆう とりにく みそ だいず あぶらあげ	しょうが りんご こまつな もやし	たまねぎ レモン にら にんじん	ごはん さとう ごま	むぎ かたくりこ さといも
20 (か)		ごはん	やしおますのしおやき きりぼしだいこんのいために いなかじる	680 36.3 18 3.2	ぎゅうにゆう やしおます さつまあげ とりにく とうふ みそ あぶらあげ	だいこん しいたけ こまつな	にんじん かんぴょう ごぼう	ごはん あぶら	じゃがいも さとう
21 (すい)		せわり パン	セルフホットドッグ ボイルキャベツ トマトソース あきやさいのシチュー	669 27.7 29 3.7	ぎゅうにゆう ウインナー とりにく チーズ	キャベツ たまねぎ しめじ	にんじん かぶ パセリ	パン あぶら	さつまいも
22 (もく)	●	ごはん	ハヤシライス はなやさいのサラダ ●ヨーグルト	666 24.1 18.2 1.7	ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト	ブロッコリー コーン たまねぎ	カリフラワー にんじん グリーンピース	ごはん バター	あぶら
23 (きん)	★	ごはん	アジフライ ソース はるさめサラダ ★えびボール入りわかめスープ	644 23.5 19.5 2.3	ぎゅうにゆう あじ えびボール たまご わかめ	もやし キャベツ	にんじん ほうれんそう	ごはん さとう ごま	あぶら ごまあぶら
26 (げつ)		むぎ ごはん	さばみそに ごまあえ よしのじる	645 23.9 19.8 2.1	ぎゅうにゆう さば とりにく あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん	ごはん ごま さといも あぶら	むぎ さとう かたくりこ
27 (か)		わかめ ごはん	リクエストきゅうしょく(めいじみなみしょう) とりにくのからあげ ゆかりあえ とんじる チョコクレープ	752 27.1 25.2 3.3	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく とうふ みそ わかめ	しょうが にんじん だいこん ごぼう	キャベツ ゆかり ねぎ	ごはん かたくりこ	あぶら じゃがいも クレープ
28 (すい)		はちみつ パン	かぼちやグラタン イタリアンサラダ チリコンカン	716 25.2 26.6 3	ぎゅうにゆう だいず ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん グリーンピース	コーン たまねぎ マッシュルーム トマト	パン ドレッシング	あぶら
29 (もく)		ごはん	じゅうさんやきゅうしょく わふうきんぴらつつみやき セルフくりごはん みぞれじる	705 26.5 20.7 2.7	ぎゅうにゆう つつみやき とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん しいたけ だいこん	かんぴょう きぬさや ねぎ	ごはん くり	さとう かたくりこ
30 (きん)	★	ごはん	こんにやくサラダ ★エッグカレー フルーツあんりんプリン	704 23 17.9 2.8	ぎゅうにゆう わかめ とりにく チーズ うずらたまご	キャベツ たまねぎ グリーンピース しょうが	コーン にんじん にんにく	ごはん あぶら ドレッシング	ごまあぶら じゃがいも プリン



©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。

※ 献立表にはおこ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。

県無償提供事業の紹介(目的:県農畜産物の魅力を知ってもらい、味わうことで元気になってほしいため) 10/15 あゆのしおやき 10/20やしおますのしおやき 10/22ヨーグルト