

# 2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 にゅう 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		
		ぎゅうにゅうは、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 (げつ)		むぎ ごはん	<b>マナーのひ</b> やさいかきあげ たれ キムチあえ さといものみそしる	652 18.7 19.3 2.8	ぎゅうにゅう みそ わかめ あぶらあげ	はくさい もやし にんじん にら ねぎ	ごはん むぎ さといも
2 (か)	★	ごはん	<b>せつぶん・はつうまきゅうしょく</b> ★あつやきたまご しもつかれ どさんこじる	640 24.3 18.3 2	ぎゅうにゅう あつやきたまご さけ だいち ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん コーン ねぎ もやし にんにく	ごはん あぶら じゃがいも バター
3 (すい)		しょく パン	かぼちやグラタン いちごジャム フレンチサラダ にくだんごスープ	605 21.6 22.1 3	ぎゅうにゅう にくだんご	キャベツ コーン きゅうり たけのこ にんじん もやし しいたけ にら	パン ごまあぶら あぶら ドレッシング
4 (もく)		ごはん	<b>かみかみきゅうしょく</b> さばのゆうあんやき ごまあえ とりにくとだいこんのみそに	631 31.4 16.4 2.3	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう グリンピース しいたけ	ごはん ごま さとう あぶら
5 (きん)		ごはん	アスパラのサラダ ハヤシライス アセロラゼリー	714 24.3 21.9 1.7	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	アスパラ コーン キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース	ごはん バター あぶら ドレッシング ゼリー
8 (げつ)		むぎ ごはん	さんまのうめに ひじきのいために いものこじる	653 24.7 20 2.8	ぎゅうにゅう さんま ひじき さつまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ こまつな	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも
9 (か)	●	ごはん	セルフソイどん まんてんみそしる ●ヨーグルト	688 25.2 20.7 2.1	ぎゅうにゅう みそ ヨーグルト わかめ だいち ベーコン ぶたにく あぶらあげ	にら にんじん ごぼう ねぎ はくさい こまつな しめじ	ごはん さとう さといも あぶら ごま
10 (すい)		バンズ パン	しろみぎかなフライ マイティソース ブロッコリーサラダ チキンビーンズ	672 29.1 25.6 2.8	ぎゅうにゅう ほき とりにく だいち チーズ	ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース	パン あぶら じゃがいも ドレッシング
12 (きん)	★	ごはん	ハンバーグおろしソース おひたし ★にらたまじる	619 24.1 18.1 2.6	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご	だいこん こまつな にんじん もやし たまねぎ にら	ごはん さとう かたくりこ
15 (げつ)		むぎ ごはん	ポークしゅうまい (2) はるさめのいためもの みそしる	670 29.6 17.9 2.5	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく えび わかめ とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ だいこん こまつな	ごはん むぎ ごまあぶら あぶら
16 (か)		わかめ ごはん	<b>リクエストきゅうしょく (さかうえしょう)</b> とりにくのからあげ からしあえ コーンスープ レモンゼリー	688 24.6 18.2 3.1	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン	ごはん かたくりこ あぶら ゼリー
17 (すい)	★	くろ パン	★ちゃんぽん (めん) ちゃんぽん (しる) ほうれんそうのソテー	703 34.2 20.2 4	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なた ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう コーン	パン ちゅうかめん あぶら
18 (もく)		ごはん	ぶたにくのあまみそいため はくさいのちゅうかふうクリームに みかんタルト	781 31.4 23.8 1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら あぶら タルト
19 (きん)		ごはん	<b>しょくいくのひ&amp;</b> <b>けんさん やしおますむしょうていきょうきゅうしょく</b> やしおますのフライ おかかあえ のっぺいじる ソース	680 27.2 19.4 2.2	ぎゅうにゅう やしおます かつおぶし とりにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん あぶら さといも かたくりこ
22 (げつ)		むぎ ごはん	いわしのしょうがに ごまみそあえ にくどうふ	671 30.6 18.5 2	ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ
24 (すい)	★	バター ロール	★プレーンオムレツ ペンネトマトソース コンソメスープ	667 25.3 27.1 2.9	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく ベーコン	たまねぎ ビーマン トマト パセリ キャベツ にんじん	パン ペンネ あぶら じゃがいも
25 (もく)		ごはん	<b>けんさん あゆむしょうていきょうきゅうしょく</b> あゆのかんろに ゆかりあえ ちくぜんに	637 26.6 12.9 1.6	ぎゅうにゅう とりにく あゆ	キャベツ にんじん ゆかり だいこん ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん ごま さといも さとう あぶら
26 (きん)		ごはん	<b>まめたっぷりきゅうしょく</b> わかめのサラダ しろいんげんまめのカレー チョコクレープ	725 22.5 20 2.8	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく いんげんまめ だっしふんにゅう	キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも あぶら ごはん ドレッシング 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。