

3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	おもなざいりょう			
		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	からだのちようしをとのえる	エネルギーのもとになる	
1 (げつ)		むぎ ごはん	マナーのひ とうふハンバーグおろしソース きんぴら えのきのみそしる	652 25 18.4 3.2	ぎゅうにゆう わかめ とうふハンバーグ あぶらあげ さつまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい えのきたけ	ごはん むぎ あぶら ごま かたくりこ さとう	
2 (か)		ごはん	さわらのしおこうじやき なのはなのごまあえ なまあげとやさいのにももの	636 28.5 18.2 2.1	ぎゅうにゆう さわら なまあげ	なのはな もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ たけのこ	ごはん あぶら かたくりこ さとう	
3 (すい)		パン パン	ひなまつりきゅうしょく にくだんご (2) はなやさいサラダ やさいスープ さんしょくはなゼリー	609 23.5 22.9 3.3	ぎゅうにゆう にくだんご ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン ごまつな キヤベツ たまねぎ	パン あぶら ゼリー	
4 (もく)	★	ごはん	★さけフライ ソース きりぼしだいこんのいために わかめのみそしる	730 27.8 23.4 2.8	ぎゅうにゆう さけフライ さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ごまつな しいたけ きりぼしだいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう	
5 (きん)	●	ごはん	はるさめサラダ ポークカレー ●ヨーグルト	703 22.7 16.5 2.5	ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト	にんじん もやし にら キヤベツ グリーンピース たまねぎ	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら はるさめ	
8 (げつ)		むぎ ごはん	さんまかばすレモンに からしあえ こんさいのごまみそに	640 23.9 17.8 2.1	ぎゅうにゆう さんま とりにく みそ	ごまつな もやし にんじん だいこん さいいんげん ごぼう れんこん	ごはん むぎ あぶら ごま さとう	
9 (か)	★	ごはん	にしよくだん (さばそぼろ ★たまごそぼろ) とんじる	654 27.8 19.1 2.7	ぎゅうにゆう さば たまご ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごまつな ごぼう ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	
10 (すい)		いちご こめこ パン	やきそば エビボールいりわかめスープ いよかんゼリー	685 29.2 20.6 3.7	ぎゅうにゆう ぶたにく なると わかめ えびボール	ほうれんそう キヤベツ にんじん たまねぎ ねぎ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ゼリー ごま	
11 (もく)		ごはん	いわしのごまみそに おかかあえ きりたんぼ	623 25.3 13.7 2	ぎゅうにゆう かつおぶし いわし	にんじん もやし ごまつな ごぼう ねぎ だいこん まいたけ	ごはん ごま きりたんぼ	
12 (きん)		ごはん	ぶたにくのしょうがいため ワントンスープ オレンジ	619 26.5 14.9 1.9	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	にら キヤベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ オレンジ	ごはん あぶら ワントン ごま	
15 (げつ)		むぎ ごはん	あじフライ ソース マカロニサラダ のっぺいじる	661 22.8 20.3 1.9	ぎゅうにゆう あじフライ とりにく なまあげ	にんじん だいこん ごまつな きゅうり しめじ	ごはん むぎ あぶら マカロニ さといも	
16 (か)		ごはん	セルフこぎつねごはん みそけんちんじる アセロラゼリー	659 22.5 18.8 2.2	ぎゅうにゆう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごまつな だいこん にんじん ごぼう えだまめ	ごはん あぶら さといも ゼリー	
17 (すい)	★	コッペ パン	★プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ハンガリアシチュー いちごジャム	643 25.2 24.1 3.1	ぎゅうにゆう オムレツ ミートボール ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん キヤベツ グリーンピース	パン あぶら じゃがいも ジャム	
18 (もく)		ごはん	そつぎょうおいわいきゅうしょく さばのさいきょうやき ごまあえ すましじる おいわいいちごゼリー	714 27.4 30.6 1.8	ぎゅうにゆう さば ゆば わかめ	ごまつな もやし にんじん たけのこ ねぎ	ごはん ごま ふ ゼリー	
22 (げつ)		むぎ ごはん	かみかみきゅうしょく きびなごのかりかりフライ (2) かんぴょうサラダ ちゃんこじる	614 23.2 17.8 1.6	ぎゅうにゆう きびなご とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん きゅうり ごまつな だいこん かんぴょう キヤベツ	ごはん むぎ あぶら ドレッシング	
23 (か)	★	ごはん	★すぶた フォーのスープ わかめふりかけ	642 24.9 17.6 3	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく わかめ うずらたまご	にんじん たけのこ ほうれんそう たまねぎ ピーマン キヤベツ もやし	ごはん あぶら フォー さとう かたくりこ	
24 (すい)		コッペ パン	はるをかんじるきゅうしょく セルフミートソースサンド アスパラのサラダ はるのポトフ	598 29.9 21 3	ぎゅうにゆう ぶたにく ぎゅうにく ウィンナー	アスパラ たまねぎ にんじん かぶ コーン ブロッコリー キヤベツ パセリ きぬさや	パン あぶら じゃがいも ドレッシング	



◎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
 献立詳細表を参考してください。