

# 4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		
		しゅしょく	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
8 (もく)		ごはん	<b>マナーのひ</b> さばみそに ごまあえ のっぺいじる	630 20.3 19.6 2	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	にんじん だいこん にら もやし ねぎ	ごはん あぶら さといも ごま さとう かたくりこ
9 (きん)		ごはん	はるまき ホイコーロー もずくスープ	679 19.9 24.8 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なた とうふ もずく	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ こまつな ねぎ しいたけ	ごはん あぶら かたくりこ
12 (げつ)		むぎ ごはん	とりにくのてりやき なのはなのからしあえ ゆばのみそしる さくらゼリー	639 27.1 18.6 2.1	ぎゅうにゅう とりにく ゆば わかめ みそ	なのはな ねぎ にんじん こまつな	ごはん さとう むぎ ゼリー
13 (か)		ごはん	セルフおさかなどんのぐ おひたし よしのじる	639 26.5 19 2.4	ぎゅうにゅう ツナ(まぐろ) とりにく あぶらあげ	にんじん もやし こまつな コーン えだまめ だいこん ねぎ	ごはん あぶら さといも ごま さとう かたくりこ
14 (すい)	★	はちみつ パン	★スコッチエッグ マイティソース フレンチサラダ ビーンズシチュー	676 29.1 26.1 2.6	ぎゅうにゅう スコッチエッグ とりにく チーズ いんげんまめ	にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン しめじ たまねぎ	パン あぶら バター
15 (もく)		ごはん	<b>はるをかんじるきゅうしょく</b> さわらのねぎしおやき じゃがいものそばろに まろやかみそしる	661 28.4 19.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ きぬさや だいこん こまつな ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも
16 (きん)	★	ごはん	すぶた(うずらぬき) ★わかめスープ アセロラゼリー	696 25.4 19.1 3.4	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご ハム	にんじん キャベツ ピーマン たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま ゼリー
19 (げつ)		むぎ ごはん	ハンバーグケチャップソースがけ キャベツのソテー コーンスープ	669 24.7 18.4 2.3	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし コーン	ごはん あぶら むぎ さとう かたくりこ
20 (か)		せきはん	<b>にゅうがく・しんきゅうおいわいきゅうしょく</b> いわしマーマレードに ゆかりあえ ちくぜんに ごましお	645 28.8 15.2 2.8	ぎゅうにゅう いわし とりにく	にんじん きゅうり さやいんげん キャベツ ゆかり ごぼう しいたけ だいこん	せきはん あぶら さとう ごま さといも
21 (すい)		チーズ パン	やきそば にくだんごスープ おいわいいちごクレープ	673 26.7 23.6 3.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし にら しいたけ	ちゅうかめん パン あぶら ごまあぶら クレープ
22 (もく)		ごはん	しろみざかなフライ ソース ほうれんそうとひじきのごまあえ みそけんちんじる	664 23.2 19.5 2.2	ぎゅうにゅう ほき ひじき とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん あぶら さといも ごま さとう
23 (きん)		ごはん	だいこんサラダ ポークカレー ココアプリン	685 20.7 16.9 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん きゅうり ブロッコリー だいこん にんにく たまねぎ しょうが グリンピース	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう プリン
26 (げつ)	★	むぎ ごはん	★あつやきたまご ぶたにくのしょうがいため みそしる	668 28.4 21.7 2.4	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ こまつな ねぎ にんにく しょうが	ごはん あぶら むぎ ごま
27 (か)		ごはん	<b>かみかみきゅうしょく</b> ししやもフライ(2) ソース ミニトマト(2) なまあげとやさいのにつけ	687 24.7 21.9 2	ぎゅうにゅう ししやも なまあげ	にんじん たけのこ ミニトマト えだまめ しいたけ	ごはん あぶら さといも さとう
28 (すい)		ミルクパン	かぼちゃのグラタン ブロッコリーのサラダ カレースープ	616 21.5 23.5 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン あぶら マカロニ ドレッシング じゃがいも
30 (きん)		ごはん	<b>リクエストきゅうしょく(かみのかわちゅう)</b> けいちゃん ワンタンスープ とうにゅうプリンタルト	698 23.6 21.9 1.8	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんにく もやし しょうが しいたけ	ごはん あぶら ワンタン タルト



©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。