

5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		
		しゅしょく	ぎゅうにゆうは、まいにちでます。 (★)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	からだのしょうしをとのえる	エネルギーのもとになる
6 (もく)		ごはん	マナーのひ いかてんぷら だいこんおろしに セルフたけのこごはん わかめのみそしる	680 24.4 21.7 2.7	ぎゅうにゆう いかてんぷら とりこく わかめ とうふ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな たけのこ えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ
7 (きん)	★	ごはん	わふうきんぴらつつみやき はりはりづけ ★インドに	702 27.2 19.3 2.1	ぎゅうにゆう つつみやき ぶたにく うずらたまご さつまあげ	にんじん だいこん こまつな たまねぎ グリーンピース	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも
10 (げつ)	★	むぎ ごはん	セルフピピンバ (にく)★(きんしたまご) なまあげとこまつなのスープ こどものひゼリー	710 28.7 24.9 2	ぎゅうにゆう ぎゅうにく たまご なまあげ	にんじん もやし こまつな たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ ごま ごまあぶら さとう ゼリー
11 (か)		ごはん	さんまのうめに たけのこのとさに とうにゆうじたてのやさいじる	655 24 20.4 2.9	ぎゅうにゆう さんま かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	きやいんげん たけのこ にんじん ごぼう はくさい だいこん	ごはん あぶら さとう じゃがいも
12 (すい)		パン	セルフドック ケチャップ アスパラのサラダ マカロニスープ	597 23.9 25 2.9	ぎゅうにゆう ウインナー とりこく	アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン	パン あぶら マカロニ ドレッシング
13 (もく)		ごはん	いわしのかばやき ごぼうサラダ じゃがいものみそしる	694 24.8 21.1 2.5	ぎゅうにゆう いわし みそ あぶらあげ	にんじん もやし こまつな ごぼう コーン たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも ドレッシング
14 (きん)		ごはん	にくだんご(2) そくせきづけ いりどり	635 22.7 16.8 2.3	ぎゅうにゆう にくだんご とりこく	にんじん きゅうり だいこん キャベツ れんこん	ごはん あぶら さといも さとう
17 (げつ)	むぎ ごはん		カルシウムたっぷり・かみかみきゅうしょく きびなごのカリカリフライ(2) はくさいのおひたし なまあげのマーボーいため	643 24.7 20 1.7	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ きびなご	にんじん はくさい ピーマン たまねぎ しいたけ にんにく	ごはん むぎ ごま あぶら かたくりこ
18 (か)	★	ごはん	チキンのメンチカツ ソース ★にんじんしりしり もやしのみそしる	686 25.4 21.9 2.2	ぎゅうにゆう メンチカツ ぶたにく ツナ たまご みそ	こまつな もやし にんじん ねぎ にんにく	ごはん バター じゃがいも あぶら
19 (すい)	いちご こめこ パン		リクエストきゅうしょく(ほんごうちゅう) しょくいくのひ やさしいグラタン かいそうサラダ ミネストローネ ミルアップコーヒー	697 24.7 25.8 2.8	ぎゅうにゆう グラタン ぶたにく かいそう だいたい	にんじん キャベツ トマト たまねぎ コーン セロリー	パン あぶら じゃがいも スパゲティ
20 (もく)		ごはん	かつおのゆずみぞれに はくさいのキムチあえ よしのじる	596 25.4 15 2.1	ぎゅうにゆう かつお とりこく あぶらあげ	にんじん はくさい こまつな もやし だいこん きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ
21 (きん)		ごはん	いろいろおまめのサラダ キーマカレー シークワサーゼリー	762 30.6 18.5 2.4	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト まめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン トマト えだまめ	ごはん バター ゼリー ドレッシング
24 (げつ)	むぎ ごはん		とりにくのマーマレードやき ポテトのチーズに いろいろきのこじる	660 28.4 18.1 2.6	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン チーズ あぶらあげ みそ	パセリ だいこん にんじん しめじ こまつな なめこ ごぼう	ごはん むぎ バター じゃがいも かたくりこ
25 (か)		ごはん	あじのねぎみそやき こまつなごまあえ こうやどうふのもの	633 30.5 19 2	ぎゅうにゆう あじ とりこく こうやどうふ	こまつな たけのこ にんじん しいたけ きぬさや もやし だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう あぶら
26 (すい)	●	バター ロール	やきそば ちゅうかふうコーンスープ ●まっちゃんプリン	725 27.5 23.3 3.8	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ コーン	パン あぶら ちゅうかめん かたくりこ プリン
27 (もく)		ごはん	ぶたにくのあまみそいため フォーのスープ ひややっこ しょうゆ	622 27.9 15.1 3	ぎゅうにゆう ぶたにく ナルト とうふ みそ	チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ もやし	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ
28 (きん)	★	ごはん	セルフにしよくどん (さば)★(たまご) ビルマじる オレンジ	645 26.3 18.7 2.2	ぎゅうにゆう さば たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト なす きやいんげん オレンジ	ごはん あぶら さとう じゃがいも
31 (げつ)	★	むぎ ごはん	とりにくとだいたいのみそいため ★かんぴょうのかきたまじる あじつけのり	687 26.9 23.8 2.5	ぎゅうにゆう とりにく だいたい のり たまご みそ	にんじん しいたけ きやいんげん たけのこ ほうれんそう たまねぎ かんぴょう	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ



©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。