

8・9がつきゅうしょくこんだてよていひょう

日づけ	曜日	たまごにアレルギー	こんだてめい		エネルギー たんぱく質 しじょう えんぶん	おもなざいりょう			
			「★」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とのえる	エネルギーのもとになる	
29	(月)				590 kcal 26.0 g 14.7 g 2.2 g	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ にんにく	ごはん あぶら むぎ ごま ごまあぶら
30	(火)				609 kcal 21.4 g 14.4 g 2.5 g	なまあげ しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな きゅうり ねぎ しいたけ だけのこ	ごはん あぶら ゼリー
31	(水)				589 kcal 30.5 g 22.7 g 2.5 g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン ブロッコリー たまねぎ こまつな キャベツ にんじん トマト	こめごはん あぶら さとう
1	(木)				603 kcal 27.4 g 15.5 g 2.1 g	さば こおりどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう だいこん にんじん こまつな たまねぎ もやし しょうが	ごはん あぶら さとう
2	(金)				685 kcal 21.3 g 24.3 g 2.2 g	かきあげ たれ ごまみそあえ すましじる	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん もやし だけのこ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま
5	(月)	★			649 kcal 23.4 g 21.5 g 1.8 g	きんぴらつつみやき ごまサラダ ★ひじきとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん キャベツ コーン きゅうり	ごはん あぶら ドレッシング かたくりこ ごま むぎ
6	(火)				598 kcal 25.6 g 15.4 g 2.3 g	けいちゃん ほうれんそうのおひたし なつやさいのとんじる	ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ もやし コーン たまねぎ なす	ごはん あぶら さとう
7	(水)				662 kcal 23.4 g 16.5 g 3.2 g	リクエストきゅうしょく/かみのかわしょう セルフやきそばパン かんぴょうサラダ コーンスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ かんぴょう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ パン ゼリー
8	(木)				671 kcal 23.3 g 21.3 g 2.2 g	ハンバーグ アスパラガスのサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ アスパラガス たまねぎ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう
9	(金)				676 kcal 25.1 g 18.5 g 2.0 g	ちようようのせつくきゅうしょく さばのみそに ぎっかあえ いもに おつきみデザート	ぎゅうにゅう	こまつな きく もやし ねぎ ごぼう	ごはん あぶら さとう さといも ゼリー
12	(月)				676 kcal 25.7 g 19.2 g 2.0 g	ツナサラダ (ツナはきょうしつでまぜてください。) チキンカレー	ぎゅうにゅう だっしゆんにゅう	にんじん キャベツ パブリカ きゅうり たまねぎ えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング
13	(火)				599 kcal 27.8 g 13.7 g 2.2 g	ちようじゅきゅうしょく しいらのぴりからやき わふうサラダ まんてんみそじる	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな こまつな はくさい ごぼう	ごはん あぶら さといも ごま
14	(水)				720 kcal 22.2 g 26.5 g 2.1 g	しろみざかなのフライ キャベツソテー フルーツポンチ タルタルソース (たまごなし)	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん キャベツ もも みかん パイナップル	パン あぶら ゼリー
15	(木)	★			604 kcal 25.8 g 14.4 g 2.2 g	★あつやきたまご からしあえ ぶたにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう	こまつな もやし いんげん だいこん にんじん	ごはん あぶら さといも さとう
16	(金)				653 kcal 27.2 g 22.0 g 1.9 g	せかいあじめぐり (かんこく) セルフピピンパ (そぼろ) セルフピピンパ (ナムル) サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゅう	こまつな ごぼう にんじん たまねぎ にんにく だいすもやし しいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま もちげんまい ごまあぶら
20	(火)				642 kcal 25.9 g 18.4 g 2.0 g	しょくいくのひ ささみチーズフライ おかかあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん にんにく ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも バター
21	(水)	★			611 kcal 27.0 g 17.8 g 2.6 g	ジャージャーめん (しる) オイキムチ	ぎゅうにゅう ジョア	にんじん ねぎ しょうが もやし	パン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ
22	(木)				596 kcal 26.2 g 13.1 g 2.1 g	きびなごのかりかりフライ (2) ゆでやさいサラダ はっほうさい	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ だけのこ	ごはん あぶら かたくりこ
26	(月)				675 kcal 27.5 g 19.4 g 2.3 g	ユーリンチー ほうれんそうのきなこあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	にら もやし ほうれんそう ねぎ にんじん しいたけ しょうが	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ワンタン
27	(火)				639 kcal 34.0 g 18.0 g 2.6 g	マスのはまやき ブロッコリーのこんぶあえ かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう こんぶ	フロッコリー かぼちゃ ほうれんそう にんじん	ごはん あぶら ごまあぶら
28	(水)	★●			706 kcal 25.0 g 27.7 g 2.6 g	コーンサラダ チリコンカン ★●レモンカスタードタルト いちごジャム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ グリーンピース コーン	パン あぶら タルト ジャム
					727 kcal 23.8 g 34.0 g 2.3 g	ほんごうきた小・かみのかわ小 コーンサラダ チリコンカン ★●レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう	トマト にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ コーン	パン あぶら タルト
29	(木)				628 kcal 24.4 g 16.5 g 2.2 g	かみかみきゅうしょく ポークチャップ かむかむサラダ チキンスープ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな マッシュルーム トマト キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	ごはん あぶら じゃがいも バター
30	(金)				672 kcal 24.9 g 21.7 g 1.6 g	メンチカツ おひたし のっぺいじる ソース	ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま 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。
※ それぞれの料理の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。

★今月のあげパン配送校
本郷北小学校・上三川小学校