

1がつきゅうしょくこんだてよていひょう

日づけ	曜日	たまごにゅうアレルギー	こんだてめい		エネルギーたんぱく質しえんぶん	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	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる			
10	か火		いろいろまいりごはん	MILK	わふうドライカレー からしあえ みそしる	664 kcal 35.3 g 11.3 g 2.2 g	なまあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごぼう こまつな もやし たまねぎ	ごはん あぶら じゃがいも	
11	すい水		きなこあげパン	MILK	あげパン (かみのかわ小・ほんごうきた小) グリーンサラダ とりにくのトマトに チョコクレープ	694 kcal 26.9 g 27.1 g 1.9 g	とりにく にくだんご きなこ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン あぶら じゃがいも さとう
			コッパン	MILK	レズンクリーム グリーンサラダ とりにくのトマトに チョコクレープ	732 kcal 28.2 g 28.6 g 1.9 g	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン あぶら じゃがいも さとう レズンクリーム
12	も木	★	ごはん	MILK	わかさぎのかりかりフライ (2) ごまあえ ★おでん なっとう	625 kcal 26.4 g 16.2 g 1.9 g	なっとう ちくわ うすらたまご さつまあげ	わかさぎ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし だいこん	ごはん さとう	ごま
13	きん金		ごはん	MILK	ぶたにくとあつあげのチリソースいため こうみサラダ ちゅうかスープ	584 kcal 24.0 g 15.1 g 2.1 g	なまあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ のり キャベツ えだまめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	
16	げつ月		むぎごはん	MILK	きた小・めいじ小 おさかなとやさいのステーキ にくじゃが いちご (2)	728 kcal 2.4 g 18.3 g 1.7 g	おさかなステーキ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース	ごはん あぶら じゃがいも むぎ ゼリー	
			むぎごはん	MILK	ほんごう小・ほんごうきた小・さかうえ小 かみのかわ小・めいじみなみ小 おさかなとやさいのステーキ にくじゃが メロンゼリー	678 kcal 24.4 g 18.4 g 1.7 g	おさかなステーキ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース いちご	ごはん あぶら じゃがいも むぎ	
17	か火		ごはん	MILK	かつおみぞれに いそべあえ ぎょうざチゲスープ	633 kcal 26.5 g 17.0 g 2.2 g	かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にら	キャベツ はくさい ねぎ	ごはん あぶら
18	すい水		ドックパン	MILK	リクエストきゅうしょく(めいじちゅう) とりにくのマーマレードやき セルフフルーツクリームサンド ミネストローネ とうにゅうプリンタルト	739 kcal 28.5 g 29.8 g 2.3 g	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ トマト	たまねぎ セロリー なし もも	パン あぶら タルト マーマレード じゃがいも
19	も木		ごはん	MILK	メロのさいきょうやき れんこんのきんぴら わふうスープ	635 kcal 26.9 g 18.8 g 2.2 g	めろ ちくわ こおりとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい ごぼう たまねぎ	れんこん えだまめ しいたけ たまねぎ	ごはん あぶら さとう
20	きん金	★ ●	さらうどんのめん	MILK	セルフさらうどん しゅうまい (2) かんぴょうサラダ ★●マラーカオ	630 kcal 24.0 g 27.3 g 2.0 g	ぶたにく かまぼこ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな コーン	たまねぎ きゅうり キャベツ かんぴょう	めん あぶら かたくりこ マラーカオ
23	げつ月		むぎごはん	MILK	きた小・めいじ小 アスパラガスのソテー ビーフカレー メロンゼリー	679 kcal 23.8 g 20.8 g 1.8 g	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	アスパラ にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ	ごはん あぶら むぎ じゃがいも ゼリー
			むぎごはん	MILK	ほんごう小・ほんごうきた小・さかうえ小 かみのかわ小・めいじみなみ小 アスパラガスのソテー ビーフカレー いちご (2)	629 kcal 24.0 g 20.8 g 1.8 g	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	アスパラ にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ いちご	ごはん あぶら むぎ じゃがいも
24	か火	ぜんこくがっこうきゅうしょく	けんまいりごはん	MILK	かみかみきゅうしょく さけのしおやき はりはりづけ いなかじる	627 kcal 29.9 g 15.6 g 2.1 g	さけ とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ごぼう	だいこん かんぴょう ごぼう	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも
25	すい水		コッパン	MILK	ブルーベリージャム ぶたにくコロッケ ソース せんぎりキャベツのサラダ カレーシチュー	680 kcal 25.4 g 26.3 g 2.6 g	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	キャベツ はくさい グリーンピース	パン あぶら じゃがいも ジャム
26	も木		ごはん	MILK	せかいあじめぐり(アメリカ) テータースティック (2) バーベキューポーク チキンヌードルスープ	642 kcal 27.1 g 17.9 g 1.7 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ キャベツ	えだまめ たまねぎ キャベツ	ごはん あぶら テータースティック はちみつ マカロニ
27	きん金	★ ●	ごはん	MILK	セルフくるチャーハン (にくそぼろ) セルフくるチャーハン (やさい) ★きんしたまご コーンスープ ●ヨーグルト	721 kcal 28.1 g 20.6 g 2.4 g	ぶたにく たまご ろーすハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら アスパラ	たまねぎ かんぴょう キャベツ コーン	ごはん あぶら かたくりこ
30	げつ月		むぎごはん	MILK	ヤンニョムチキン きりぼしだいこんのごますあえ トックいりスープ	685 kcal 24.8 g 19.0 g 2.1 g	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ だいこん きゅうり しいたけ	ごはん あぶら むぎ ごま さとう ごまあぶら トック
31	か火		わかめごはん	MILK	わふうハンバーグ きなこあえ しおこうじスープ はくとうコンポート	705 kcal 26.3 g 20.1 g 2.9 g	ハンバーグ とりにく きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん もも だいこん しいたけ	たまねぎ もやし だいこん	ごはん 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。

※ 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・上三川小

