

# 3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 もとなる			
1	水				マナーのひ チキンナゲット (2) セルフいちごクリームサンド ミネストローネ	639 kcal 25.3 g 26.5 g 2.1 g	チキンナゲット ベーコン だいす	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	トマト にんじん セロリ りんご	いちご たまねぎ もも なし	パン クリーム じゃがいも さとう
2	木				やきししゃも (2) なのはなのおろしあえ あおさのみそしる	613 kcal 26.0 g 19.2 g 2.1 g	とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおり ししゃも	なのはな にんじん	だいこん もやし えのきだけ ねぎ	ごはん あぶら
3	金	★			ひなまつり セルフごもくちらしすし あわせず ★たまごえびしんじょう (2) すましじる さくらもち	723 kcal 23.1 g 18.2 g 2.8 g	あぶらあげ ゆば えびしんじょう とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しいたけ かんぴょう えだまめ たけのこ	ごはん あぶら さとう ふ さくらもち
6	月				しろみざかなののりごまフライ うめかつおあえ うどいりちゃんこじる	637 kcal 26.4 g 16.8 g 2.0 g	しろみざかな とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん きりぼしだいこん ねぎ きゅうり	きやべつ はくさい うど	ごはん あぶら むぎ
7	火	★			★セルフオムライス (スクランブルエッグ) イタリアンサラダ だいこんのスープ	654 kcal 22.5 g 20.1 g 2.8 g	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ブロックリー だいこん たまねぎ セロリー	きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら マカロニ
8	水				やきそば にくだんごスープ	662 kcal 29.4 g 20.5 g 3.6 g	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら しいたけ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	こめこパン あぶら めん ごまあぶら はるさめ
9	木	★			さわらのかんこくふうやき はるさめサラダ ★ユッケジャンふうスープ	637 kcal 28.1 g 18.3 g 2.0 g	ぎゅうにく さわら たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし しいたけ ねぎ	ごはん あぶら はるさめ
10	金				かぶのマリネサラダ (ハムをきょうしつでま けてください。) キーマカレー とうにゅうプリンタルト	708 kcal 36.6 g 23.7 g 1.9 g	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぶ にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース しょうが	ナン バター タルト ドレッシング
13	月				はるまき ちゅうかどんのぐ いよかん	693 kcal 23.3 g 24.2 g 1.7 g	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	しいたけ キャベツ たけのこ グリーンピース	にんじん こまつな たまねぎ いよかん	ごはん あぶら むぎ かたくりこ
14	火				かみかみきゅうしょく ぶたにくのしょうがやき ひじきのごまあえ みそしる	610 kcal 25.7 g 18.2 g 1.9 g	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にら ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん あぶら さとう ごま
15	水				しろみざかなのバジルソテー マセドアンサラダ キャベツとソーセージのスープに	617 kcal 30.7 g 24.8 g 2.3 g	ソーセージ あおひらす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	こめこパン あぶら じゃがいも
16	木				そつぎょうおいわいきゅうしょく ハンバーグケチャップソースがけ アスパラガスのサラダ コーンスープ そつぎょうすだちゼリー	706 kcal 22.6 g 18.7 g 2.5 g	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ゼリー
20	月				しょくいくのひ セルフさばほろどんのぐ からしあえ はるやさいのとんじる	590 kcal 26.5 g 13.6 g 2.2 g	さば ぶたにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし えだまめ	ごはん あぶら むぎ さとう じゃがいも
22	水	★			★オムレツ ペンネポロネーゼ やさしいスープ	693 kcal 28.2 g 24.0 g 2.3 g	オムレツ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	パン あぶら ペンネ
23	木				コールスローサラダ スープカレー フルーツあんぱんプリン	666 kcal 20.3 g 19.5 g 1.5 g	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パプリカ	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	ごはん あぶら はちみつ じゃがいも
24	金				とりにくのレモンあげ ゆかりあえ ワンタンスープ	662 kcal 25.5 g 18.3 g 2.2 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ゆかり	たまねぎ きゅうり もやし	ごはん あぶら ワンタン かたくりこ さとう

◎ 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。

