

6がつきゅうしよくこんだてよていひょう

日づけ	曜日	たまごアレルギー	アレルギー	「★」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。	エネルギー たんぱく質 しんぶん	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
1	(木)		ごはん	マナーのひ えびしゅうまい(2) チンジャオロース とうにゅうあんんにいりフルーツポンチ	678 kcal 22 g 16.8 g 1.6 g	ぶたにく えびしゅうまい	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん さとう かたくりこ ゼリー ナタデココ
2	(金)		ごはん	にくだんご(2) キャベツのサラダ セルフメキシカンライス	669 kcal 28 g 18.9 g 2 g	にくだんご とりにく いか	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり	ごはん バター
5	(月)		むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき こんにやくサラダ みそしる ミニフィッシュ	640 kcal 27 g 20.2 g 2.1 g	ぶたにく とうふ みそ かつおだし	きぬさや たまねぎ なす しょうが コーン	ごはん むぎ ドレッシング
6	(火)		ごはん	セルフかみかみどんのぐ パリパリめんサラダ(めんをきょうしつでま けてください) わふうスープ	630 kcal 25.9 g 16.4 g 2 g	ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん えだまめ コーン もやし たまねぎ	ごはん さとう ドレッシング ちゅうかめん
7	(水)	本小 本北小 坂小 明小 明南小	コッペパン	アスパラガスのサラダ ポークビーンズ だいすチョコクリーム はとくちのけんこうしゅうかんレモンゼリー	689 kcal 25.5 g 26.6 g 2.4 g	ぶたにく だいす チーズ	ブロッコリー にんじん アスパラ たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも ゼリー チョコクリーム
		上小 北小	キャラメル あげパン	アスパラガスのサラダ ポークビーンズ はとくちのけんこうしゅうかんレモンゼリー	671 kcal 24.9 g 24.9 g 2.4 g	ぶたにく だいす チーズ	ブロッコリー にんじん アスパラ たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも ゼリー キャラメル
8	(木)		ごはん	いかのレモンペッパーやき ちゅうかきゅうり なまあげとやさいのにつけ	618 kcal 29.1 g 15.5 g 2.1 g	いか なまあげ	にんじん きゅうり えだまめ たけのこ しいたけ	ごはん さとう ごまあぶら
9	(金)		ごはん	にゅうばい いわしのごまみそに うめゆかりあえ のっぺいじる	631 kcal 25.7 g 17.9 g 1.8 g	いわし とりにく あぶらあげ	にんじん ゆかり ねぎ うめ だいこん キャベツ	ごはん さとう かたくりこ
12	(月)		むぎごはん	あじのわふうマリネ かんびょうのきんぴら みそけんちんじる	660 kcal 24.9 g 19.5 g 2.3 g	あじ さつまあげ とうふ みそ かつおだし	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ かんぴょう	ごはん むぎ さとう ごまあぶら あぶら
13	(火)	★	ごはん	しろみそぶたどん わふうサラダ ★ぐだくさんたまごスープ	658 kcal 29.3 g 18.2 g 2.5 g	ぶたにく とりにく たまご みそ かつおだし	にんじん にら こまつな しいたけ ねぎ	ごはん さとう キャラメル ドレッシング
14	(水)	●	ドッグパン	セルフブルコギサンド サマースープ ●ヨーグルト	654 kcal 31.9 g 23.7 g 3.2 g	ぶたにく とりにく だいす	にんじん にら トマト しいたけ しょうが	パン じゃがいも さとう あぶら
15	(木)		ごはん	けんみんのひ ~とちぎけんたんじょう150年~ (ちさんちしょうきゅうしよく) とちぎわきゅういりメンチカツ だいすもやしのキムチあえ みそしる けんみんのひいちごゼリー	714 kcal 23 g 22.9 g 2 g	メンチカツ とうふ みそ かつおだし	にんじん たまねぎ ごまつな にら かんぴょう	ごはん あぶら ゼリー
16	(金)		いろいろまいり ごはん	ほうれんそうのサラダ ハヤシライス	641 kcal 22.2 g 19.4 g 1.4 g	ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん きゅうり しいたけ たまねぎ	ごはん あぶら いろいろな バター ドレッシング
19	(月)		わかめごはん	しよくいくのひ(リクエストきゅうしよく・ めいじみなみ小) とりのからあげ ブロッコリーサラダ コーンスープ チョコクレープ	736 kcal 24 g 23.4 g 2.7 g	とりにく わかめ	にんじん キャベツ チンゲンサイ ブロッコリー たまねぎ しょうが	ごはん あぶら かたくりこ ドレッシング クレープ
20	(火)		ごはん	セルフガパオライス フォーのスープ パインゼリー	677 kcal 24.9 g 19.4 g 2.8 g	ぶたにく とりにく	ピーマン チンゲンサイ たまねぎ キャベツ ねぎ	ごはん あぶら さとう ゼリー
21	(水)		はちみつパン	ハンバーグデミグラスソース マリネサラダ ポテトスープ	639 kcal 23.2 g 23.9 g 2.5 g	ハンバーグ ベーコン なまクリーム	ごまつな にんじん パセリ たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも さとう バター ドレッシング
22	(木)		ごはん	モロカレーマヨやき(たまごなし) パンサンスー かんこくふうみそしる	612 kcal 27 g 16.8 g 2.4 g	もろ ぶたにく とうふ みそ	にんじん キャベツ にんにく ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ
23	(金)	★ ●	うどん	いそべあえ とうにゅうたんたんうどん(しる) ★●レモンカスターダルト	646 kcal 22.5 g 23.3 g 2.5 g	ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん ごまつな キャベツ ねぎ にんにく	ごはん うどん ごまあぶら ごま タルト
26	(月)	★	むぎごはん	やさいかきあげ たれ ごまあえ ★タイピーエン(うすらたまご)	653 kcal 20.7 g 19.6 g 2.5 g	ぶたにく うすらたまご なると	ほうれんそう にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	ごはん あぶら はるさめ ごま むぎ さとう
27	(火)		ごはん	からしあえ にくじゃが ちよいとうふ	617 kcal 23.9 g 14.2 g 2 g	ぶたにく とうふ	ごまつな にんじん もやし たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう あぶら じゃがいも
28	(水)		バターロール	とりにくのカチャトーラ キャベツスープ れいとみかん	636 kcal 28 g 25.2 g 3 g	とりにく ベーコン	トマト にんじん パセリ にんにく みかん	パン かたくりこ あぶら オリーブオイル
29	(木)		ごはん	きびなごのかりかりフライ(2) はるさめサラダ なまあげのマーボーいため	692 kcal 26.7 g 23 g 1.6 g	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ
30	(金)		ごはん	ゆでやさいサラダ ポークカレー とうにゅうパンナコッタ(レモン)	696 kcal 20.4 g 17.7 g 1.9 g	ぶたにく きゅうりにゅう チーズ だっしんにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング パンナコッタ

◎ 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。

★今月のあげパン配達校
上小・北小

