

6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代替食提供 | 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 | エネルギーのもとになる | | | | | |
| | | | 色付きの日は残量調査です。 | | | | | | | | | | |
| 2 | (月) | | | | マナーのひ キムチいため サムゲタン カクテルアサロラジュレ | 638 kcal 25.3 g 16.9 g 1.7 g | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | こら にんじん だいこん キャベツ | たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ しょうが | こめ むぎ けんまい ゼリー | あぶら ごまあぶら | |
| 3 | (火) | | | | きびなこのカリカリフライ (3) きゅうりとキャベツのゆかりあえ まごはやさしいみそにこみ | 596 kcal 21.7 g 12.8 g 1.9 g | だいす さつまあげ みそ | ぎゅうにゅう こんぶ きびなこのカリカリフライ | にんじん しそ キャベツ | きゅうり だいこん ごぼう しいたけ | こめ こんにゃく さといも さとう | ごま | |
| 4 | (水) | 本北小 北小 明小 明南小 | | | ココアあげパン おまめのサラダ マカロニとアスパラのクリームに | 677 kcal 25.8 g 28.1 g 2.4 g | とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ | ぎゅうにゅう チーズ | ブロックリー アスパラ にんじん | えだまめ とうもろこし たまねぎ | パン マカロニ こめ さとう | あぶら ドレッシング | |
| | | 本小 上小 坂小 | | | ミルククリーム おまめのサラダ マカロニとアスパラのクリームに | 593 kcal 23.0 g 28.4 g 2.1 g | とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ | ぎゅうにゅう チーズ | ブロックリー アスパラ にんじん | えだまめ とうもろこし たまねぎ | パン マカロニ | ミルククリーム あぶら ドレッシング | |
| 5 | (木) | | | | とりそぼろどんぐ そくせきづけ とんじり | 666 kcal 28.4 g 18.7 g 2.3 g | とりにく だいす とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん えだまめ キャベツ ねぎ | たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう しょうが | こめ じゃがいも さとう こんにゃく | あぶら | |
| 6 | (金) | ★ | | | さわらのてりやき わふうサラダ ★ひじきとたまごのスープ | 598 kcal 26.1 g 17.0 g 1.6 g | さわらのてりやき とうふ たまご とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | きゅうり キャベツ とうもろこし | こめ こんにゃく かたくりこ | ドレッシング | |
| 9 | (月) | | | | セルフちゅうかどん はるまき もやしのナムル | 666 kcal 22.7 g 19.8 g 2.2 g | ぶたにく かまぼこ はるまき | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ | もやし しいたけ たけのこ グリーンピース | こめ さとう かたくりこ むぎ あぶら | | |
| 10 | (火) | | | | にゅうばいきゅうしょく いわしのうめに おかかあえ さわにわん | 594 kcal 24.3 g 16.9 g 1.9 g | いわしのうめに かつおぶし あぶらあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん だいこん たけのこ えのきたけ | もやし だいこん しいたけ ねぎ ごぼう | こめ あぶら | | |
| 11 | (水) | | | | スラッピージョー ブロックリーサラダ ABCスープ | 606 kcal 26.5 g 21.4 g 2.2 g | ぶたにく だいす とりにく | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん プロックリー | たまねぎ キャベツ とうもろこし | パン じゃがいも マカロニ パンこ | あぶら ドレッシング | |
| 12 | (木) | | | | キャベツのじゃこいため にくじゃが なっとう | 679 kcal 28.8 g 16.9 g 1.6 g | なっとう ぶたにく | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | にんじん | キャベツ たまねぎ えだまめ | こめ じゃがいも さとう こんにゃく | ごまあぶら あぶら | |
| 13 | (金) | | | | けんみんのひきゅうしょく もろのなんばんつけ かんぴょうのごまみそあえ とうふとしいたけのスープ けんみんのデザート | 690 kcal 26.7 g 21.1 g 2.4 g | もろ みそ とうふ | ぎゅうにゅう | こまつな ほうれんそう にんじん | かんぴょう たまねぎ しいたけ もやし | こめ さとう かたくりこ ごま ゼリー | あぶら ごまあぶら | |
| 16 | (月) | | | | かみかみきゅうしょく ぶたにくのしょうがやき かんぴょうのきんぴら きりぼしだいこんのみそしる | 707 kcal 28.5 g 25.3 g 2.4 g | ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう だいこん | たまねぎ かんぴょう しょうが もやし ねぎ | こめ むぎ さとう かたくりこ | あぶら ごま ごまあぶら | |
| 17 | (火) | | | | とりにくのねぎだれがけ こまつなのソテー こじり | 664 kcal 27.6 g 21.4 g 2.1 g | とりにく だいす あぶらあげ とうにゅう | ぎゅうにゅう | ほうれんそう こまつな にんじん ごぼう ねぎ | とうもろこし もやし だいこん たまねぎ | こめ さとう かたくりこ こんにゃく さといも | ごま あぶら バター | |
| 18 | (水) | ● | | | セルフフルコギサンド しょかやさいのスープ ●とちぎけんさんヨーグルト | 654 kcal 31.9 g 23.7 g 2.4 g | ぶたにく とりにく だいす | ぎゅうにゅう ヨーグルト | トマト ニラ にんじん こまつな しいたけ | しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんにく | パン さとう かたくりこ じゃがいも | ごま ごまあぶら あぶら | |
| 19 | (木) | ★ | | | しょういくのひ とんかつ (ソースがけ) もやしとほうれんそうのおひたし ★かんぴょういりにらたまじる | 671 kcal 24.8 g 22.4 g 2.0 g | ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん にら | もやし たまねぎ かんぴょう | こめ かたくりこ こむぎこ | あぶら | |
| 20 | (金) | | | | げし (21にち) きゅうしょく さばのしおやき キャベツときゅうりのしょうががえ わふうスープ | 616 kcal 22.7 g 20.9 g 2.0 g | さばのしおやき とりにく | ぎゅうにゅう | こまつな キャベツ にんじん しいたけ | もやし しょうが だいこん きゅうり | こめ かたくりこ | あぶら | |
| 23 | (月) | | | | ハンバーグおろしソース ひじきのにも えのきのみそしる | 645 kcal 26.5 g 19.3 g 2.4 g | ハンバーグ あぶらあげ さつまあげ みそ だいす | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう わかめ ひじき | こまつな にんじん しいたけ | はくさい えのきたけ だいこん ねぎ | こめ むぎ こんにゃく さとう かたくりこ | あぶら |
| 24 | (火) | | | | おさかなナゲット (2) こんにゃくサラダ さといものそぼろに | 704 kcal 22.9 g 23.0 g 2.2 g | おさかなナゲット だいす ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | だいこん ねぎ しょうが キャベツ | こめ さとう こんにゃく さといも かたくりこ | ごまあぶら ドレッシング あぶら | |
| 25 | (水) | ★ | | | ★オムレツ (トマトミート) グリーンサラダ コーンポタージュ | 584 kcal 21.6 g 24.5 g 2.6 g | トマトミートオムレツ | ぎゅうにゅう | アスパラ ブロックリー | キャベツ とうもろこし たまねぎ | パン ドレッシング | | |
| 26 | (木) | | | | ちさんちしょうきゅうしょく (にらむしょうていきょう) からあげ つのださんちのらのごまあえ なめこじる | 632 kcal 24.8 g 19.7 g 2.1 g | とりにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | なめこ もやし ねぎ しょうが | こめ さとう かたくりこ | あぶら ごま | |
| 27 | (金) | | | | リクエストきゅうしょく (ぼんごうしょう) はるさめサラダ なつやさいのポークカレー チョコクレープ | 712 kcal 20.8 g 21.1 g 2.1 g | ぶたにく だっしんばんにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ トマト ビーマン キャベツ | もやし なす たまねぎ にんにく しょうが | こめ さとう はるさめ クレープ | ごまあぶら ごま あぶら | |
| 30 | (月) | | | | ターサイパオズ (2) ちゅうかふうあえもの なまあげのマーボーいため | 694 kcal 27.1 g 21.2 g 2.2 g | なまあげ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン たけのこ キャベツ | もやし にんにく たまねぎ しいたけ しょうが | こめ さとう むぎ かたくりこ | あぶら ドレッシング | |

はとくちのけんこうしゅうかん

ちさんちしょうきゅうしょく

◎ 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。

