

# 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。	色付きの日は残量調査です。		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			
2	(月)				マナーのひ とりにくのこうみやき おからのいりになめこじる 676 kcal 30 g 22.6 g 2.2 g	とりにく ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ とうふ	にんじん さやいんげん なめこ しょうが	にんにく しいたけ ねぎ しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら
3	(火)	★			ひなまつりきゅうしょく ごもくちらしすしのぐ ★きんしたまごうしおじる さくらもち 698 kcal 22.1 g 16.6 g 1.7 g	きんしたまご とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう はまぐり はんぺん	にんじん こまつな たけのこ	しいたけ かんぴょう えだまめ ごぼう	こめ さとう さくらもち	あぶら
4	(水)				やきそば わかめスープ ミルメークココア 701 kcal 26.9 g 21.9 g 2.9 g	ぶたにく なると わかめ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しいたけ	たまねぎ キャベツ しいたけ	パン めん ミルメーク	ごま あぶら ごまあぶら
5	(木)				かみかみきゅうしょく こもちししゃもフライ(2) (ソースがけ) ひじきのにも えのきのみそじる 624 kcal 22 g 19.5 g 2.3 g	だいず あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじき	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ はくさい	こめ さとう こんにゃく	あぶら
6	(金)				かぶのマリネサラダ(ハムをきょうしつでまぜます) キーマカレー オレンジ 617 kcal 26.7 g 26.8 g 1.9 g	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぶのは トマト グリーンピース	かぶ たまねぎ しょうが にんにく オレンジ	ナン さとう	バター あぶら
9	(月)				きだいフライ(ソースかけ) なのはなからしあえ すましじる いちごのステックケーキ 686 kcal 23.1 g 22.5 g 2.2 g	ゆば とうふ きだいフライ	ぎゅうにゅう	なのはな きぬさや たけのこ ごぼう しいたけ	もやし たけのこ ごぼう しいたけ	こめ さとう ケーキ	あぶら
10	(火)				ぶたにくのくわやき うめおかかあえ みそちゃんこじる 678 kcal 30.7 g 21.3 g 2.3 g	とうふ とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん きゅうり うめ しょうが	だいこん キャベツ うど ねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら
11	(水)				チキンのチーズやき パンネポロナーゼ コンソメスープ 650 kcal 27.3 g 24.6 g 2.4 g	チキンのチーズやき ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン にんじん たまねぎ パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ	パン じゃがいも パンネ	あぶら
12	(木)				えびのチリソース ナムル おこげのスープ おこげ(スープにいらしてください) 625 kcal 26.6 g 16.4 g 2.3 g	とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ	しょうが キャベツ にんにく しいたけ	こめ かたくりこ さとう おこげ	ごまあぶら ごま あぶら
13	(金)	★			★オムレツ フロccoliリーのサラダ ビーフストロガノフ 691 kcal 25.1 g 24.2 g 1.6 g	オムレツ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	フロccoliリー にんじん	とうもろこし たまねぎ まっしゅるーむ	こめ あぶら バター なまクリーム ドレッシング	あぶら
16	(月)				しゅうまい(2) はるさめサラダ ちゅうかどんのぐ 646 kcal 26.2 g 17.3 g 2.3 g	ぶたにく しゅうまい かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな たけのこ	もやし しいたけ きくらげ たまねぎ キャベツ グリーンピース	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら
17	(火)	●			そつぎょうおいわいきゅうしょく さわらのさいきょうやき はくさいのこんぶ あえ とりにくとだいこんのあまからに ●おいわいミルクアイス ごましお 772 kcal 33.3 g 24.5 g 1.6 g	とりにく こんぶ さわらのさいきょうやき	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり だいこん しょうが はくさい ねぎ	きゅうり だいこん しょうが	せきはん かたくりこ さとう アイス	ごまあぶら あぶら ごま
18	(水)	★			ハムカツ(ソースがけ) ポテトサラダ ★ふわふわたまごのスープ 756 kcal 30 g 31.2 g 2.9 g	ハムカツ たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	きゅうり たまねぎ	こめこパン じゃがいも パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ
19	(木)	<p>卒業おめでとう!</p>									
23	(月)				にらまんじゅう(2) チャプチェ キムチスープ 665 kcal 24.3 g 19.5 g 2.4 g	ぶたにく とうふ にらまんじゅう	ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな チンゲンサイ ごぼう しょうが	にんにく もやし しいたけ だいこん	こめ むぎ はるさめ	ごま あぶら
24	(火)				ミナミカマスだしやき かんぴょうサラダ どさんこじる もものあんにとんぷ 731 kcal 23.9 g 25.9 g 1.6 g	ミナミカマスだしやき ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし	キャベツ かんぴょう もやし にんにく	こめ じゃがいも もものあんにとんぷ	バター あぶら ドレッシング

◎ 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。

