

10がつぶんきゅうしょくこんだてよていひょう

(しょうがっこう)

かみのかわちょうりつがっこうきゅうしょくセンター

ひづけ	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 脂質 塩分	おもなざいりょう					
		しゅよく	ぎゅうにゅうは、まいにちです。 「★」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		
1 (か)		ごはん	マナーのひ いかのこうみやき きりぼしだいこんのもの いなかじる	645 32.3 15.2 2.8	ぎゅうにゅう いか さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん しょうが しいたけ かんぴょう こまつな ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	ごはん あぶら じゃがいも			
2 (すい)	★	しょくパン	★アンサンブルエッグ フレンチサラダ チリコンカン いちごジャム	650 30.1 23.4 3.2	ぎゅうにゅう たまご だいたいご ぶたにく ぎゅうにく	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	パン あぶら ジャム			
3 (もく)		ごはん	あかうおのかすづけやき ごもくきんぴら あすかじる	603 29.9 13.5 2.6	ぎゅうにゅう あかうお さつまあげ とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう			
4 (きん)		ごはん	とうふハンバーグおろしソース にらのごまみそあえ ちくぜんに	683 27.7 18.9 3.1	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ みそ とりにく	だいこん こまつな にら ごぼう もやし にんじん たけのこ いんげん しいたけ	ごはん さとう かたくりこ ごま さといも あぶら			
7 (げつ)	★	むぎごはん	ハムカツ ソース からしあえ ★エビボール入りわかめスープ	680 23.8 20.6 2.6	ぎゅうにゅう ハムカツ エビボール たまご わかめ	こまつな もやし にんじん ほうれんそう	ごはん むぎ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ			
8 (か)		ごはん	ポークしゅうまい (2) もやしとにんじんのナムル なまあげのマーボいため	655 24 20.9 1.8	ぎゅうにゅう しゅうまい なまあげ ぶたにく みそ	もやし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン しょうが にんにく	ごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら かたくりこ			
9 (すい)		チーズパン	しめじとアスパラのソテー けんちんうどん オレンジ	666 26.9 21.8 3.2	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく あぶらあげ チーズ	アスパラ コーン しめじ ごぼう だいこん にんじん ねぎ オレンジ	パン あぶら うどん さといも			
10 (もく)		ごはん	めのあいごてーきゅうしょく さんまのかばやき ほうれんそうのまめあえ なすのみそしる	663 22.3 23.6 2.2	ぎゅうにゅう さんま いんげんまめ みそ あぶらあげ わかめ	ほうれんそう にんじん なす こまつな ねぎ たまねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま			
11 (きん)		ごはん	じゅうさんやきゅうしょく わふうきんぴらつつみやき セルフくりごはん みぞれじる ゼリー	705 25.3 18.7 2.7	ぎゅうにゅう つつみやき とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん かんぴょう しいたけ きぬさや だいこん なめこ ねぎ	ごはん くり さとう ゼリー			
17 (もく)		ごはん	てつぶんたっぷりきゅうしょく さばのみそに ひじきのいために こうやどうふのみそしる みかんゼリー	674 27.6 18.7 2.7	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいたい ひじき ちくわ こうやどうふ	にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ こまつな	ごはん さとう あぶら			
18 (きん)		ごはん	しょくいくのひ おまめのコロッケ くきわかめのサラダ きのこじる ミニフィッシュ	704 22.4 21.5 2.5	ぎゅうにゅう まめ くきわかめ とうふ ごさかな	もやし にんじん こまつな コーン だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ	ごはん あぶら ごまあぶら さといも さとう ごま			
21 (げつ)	★	むぎごはん	★いろどりやさいのたまごやき セルフおさかなどん みそしる	738 27 28.4 2.7	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ わかめ みそ えだまめ ツナ	にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ	ごはん むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも			
23 (すい)		コップパン	ウインナー ケチャップ ボイルキャベツ あきやさいのシチュー	643 27 27.5 3.2	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく こなチーズ	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ しめじ パセリ	パン さつま あぶら			
24 (もく)		ごはん	かみかみきゅうしょく こもちししやもフライ (2) ソース はくさいのおかかあえ たぬきじる	623 21.6 18.9 2.2	ぎゅうにゅう ししやも かつおぶし みそ あぶらあげ	はくさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん あぶら			
25 (きん)	★ ●	ごはん	★エッグカレー ブロッコリーサラダ ●ヨーグルト	718 26.2 18.4 2.4	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ うずらたまご ヨーグルト	ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング			
28 (げつ)		いろいろまいりごはん	とりにくのなしソースかけ おひたし ゆばとわかめのみそしる	631 27.4 19.6 2	ぎゅうにゅう とりにく ゆば とうふ わかめ みそ	なし りんご ほうれんそう にんじん もやし ねぎ にら	ごはん むぎ さとう ごま ゼリー			
29 (か)	★	ごはん	セルフビビンバ ★きんしたまご とうふのチゲふう	642 29.4 19.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ みそ	ねぎ にら にんにく もやし にんじん はくさい だいこん たまねぎ こまつな	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら			
30 (すい)		こめこパン	あじのプロヴァンスふう ポテトのチーズに カレースープ	654 31 23.2 3	ぎゅうにゅう あじ ベーコン チーズ ぶたにく	グリーンピース キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	パン じゃがいも バター マカロニ あぶら			
31 (もく)		ごはん	リクエストきゅうしょく (めいじしょう) はるまき ゆかりあえ ワンドンスープ チョコクレープ	745 20.4 26.3 2.1	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	キャベツ きゅうり ゆかり もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	ごはん ごま ワンドン チョコクレープ あぶら			

◎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。

※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

