

7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 よ う		
		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 (すい)	★	こめこ パン	マナーのひ ★ツナマヨオムレツ やさいソテー フルーツポンチ	712 25.3 28.6 2.2	ぎゅうにゅう ツナマヨオムレツ ウインナー	みかん パイン にんじん もも ピーマン たまねぎ もやし キャベツ	こめこパン ゼリー あぶら
2 (もく)		ごはん	かみかみきゅうしょく きびなごのフライ (2) そくせきづけ なまあげのマーボーいため	633 24.2 19.3 2	ぎゅうにゅう きびなご なまあげ ぶたにく みそ	きゅうり キャベツ にんじん だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン	ごはん あぶら さとう かたくりこ
3 (きん)		ごはん	はるまき プルコギ もずくスープ	704 22.7 25.3 1.7	ぎゅうにゅう なると ぶたにく はるまき	にんじん ねぎ こまつな たけのこ たまねぎ なら はくさい しめじ	ごはん ごまあぶら はちみつ ごま あぶら
6 (げつ)	★	むぎごはん	★ごもくあつやきたまご キムチあえ いりどり	618 24 15.4 2.4	ぎゅうにゅう とりにく ごもくあつやきたまご	キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう しいたけ たけのこ れんこん	ごはん むぎ さといも さとう あぶら
7 (か)		ごはん	たなばたきゅうしょく ササミチーズフライ ごしきあえ たなばたじる たなばたゼリー	648 25 18 2	ぎゅうにゅう ササミフライ ゆば チーズ	こまつな もやし にんじん だいこん コーン ほうれんそう	ごはん あぶら ごま
8 (すい)		バター ロール	ハンバーグケチャップソースがけ フレンチサラダ コーンスープ	658 28.4 25.7 3.5	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム	レモン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン チンゲンサイ	パン さとう かたくりこ あぶら
9 (もく)	★	ごはん	にしよくどん (ツナ・★たまごそぼろ) からしあえ みそけんちん	613 25.5 15.1 3	ぎゅうにゅう ツナ たまご とうふ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも あぶら
10 (きん)		ごはん	ポークしゅうまい (2) もやしのナムル ホイコーロー	639 25.7 17.6 1.9	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく みそ	こまつな もやし にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ ピーマン	ごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら かたくりこ
13 (げつ)		むぎごはん	さんまかぼすレモンに おひたし あげボールとやさいのうまに	651 23.4 17 2.8	ぎゅうにゅう さんま あげボール	ほうれんそう にんじん もやし たけのこ さやいんげん しいたけ	ごはん むぎ じゃがいも さとう あぶら
14 (か)		ごはん	ヒレカツ ソース マーミナーチャンプルー イナムドゥチ (おきなわふうみそしる)	661 28 19.6 2.6	ぎゅうにゅう ヒレカツ なまあげ かつおぶし ぶたにく かまぼこ みそ あぶらあげ	にら もやし しいたけ ねぎ こまつな たけのこ	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら
15 (すい)		チーズ パン	カレーうどん アスパラのちゅうかいため	645 27.1 18.1 3.1	ぎゅうにゅう いか とりにく	アスパラ たまねぎ コーン にんにく にんじん ほうれんそう	パン うどん ごまあぶら かたくりこ
16 (もく)		ごはん	さばスタミナやき ゆかりあえ ふくべのみそしる	654 23.9 24.6 2.2	ぎゅうにゅう さば わかめ みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり ゆかり ふくべ こまつな	ごはん ごま
17 (きん)		わかめ ごはん	リクエストきゅうしょく (きたしょう&かみのかわちゅう) とりにくのからあげ はるさめサラダ ワンタンスープ ヨーグルトふうみクレープ	752 25.1 23.4 3.5	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	しょうが もやし にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう しいたけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ワンタン かたくりこ
20 (げつ)		むぎごはん	しょくいくのひ・なつばてよほうきゅうしょく こんにやくサラダ なつやさいかレー せんたくデザート (①プリン②シークワーサータルト③ぶどうゼリー)	① 678 20.5 17.6 2.8 ② 748 22 22.5 3 ③ 657 20.5 15.5 2.9	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	キャベツ コーン かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	ごはん むぎ ごまあぶら あぶら プリン タルト ゼリー



◎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。