

# 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	こんだてめい		エネルギーたんぱく質えんぶん	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				
3	(月)				マナーのひ しょうがやき おろしあえ なまあげのみそしる	600 kcal 28.6 g 17.3 g 2.1 g	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう しょうが こまつな にんじん だいこん たまねぎ	しょうが もやし えのきたけ	こめ むぎ	だいすあぶら
4	(火)	はとくちのけんこうしゅうかん			カリカリチーズサラダ (チーズはきょうしつでまけてください。) ポークカレー	686 kcal 23.6 g 21.2 g 2.0 g	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも	だいすあぶら ドレッシング
5	(水)				ブルーベリージャム チキンリングフライ(2) はなやさいの Pasta サラダ にくだんごのトマトにこみ	649 kcal 28.5 g 21.3 g 2.2 g	チキンリング ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ	とうもろこし えだまめ グリーンピース	パン さとう ジャム マカロニ じゃがいも	だいすあぶら ドレッシング
6	(木)				リクエストきゅうしょく(かみしょう) ハンバーグケチャップソース はるさめサラダ ワンタンスープ とうにゅうプリンタルト	756 kcal 24.2 g 24.4 g 2.2 g	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ レモン	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう ワンタン はるさめ	だいすあぶら ドレッシング
7	(金)				かみかみきゅうしょく メンチカツ ソース ちゅうかきゅうり のっぺいじる	631 kcal 21.8 g 19.2 g 1.8 g	メンチカツ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きゅうり ねぎ	こめ さとう こんにやく さといも かたくりこ	だいすあぶら
10	(月)				にゅうばい いわしのみそに うめかつおあえ よしのじる	626 kcal 25.1 g 18.1 g 2.1 g	いわしのみそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きゅうり うめ ねぎ だいこん	こめ むぎ かたくりこ さといも	だいすあぶら
11	(火)	★			ちさんちしょうきゅうしょく セルフぶたにくどん だいすもやしのキムチあえ ★かんぴょうのたまごとしる	614 kcal 27.5 g 16.1 g 2.2 g	たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな しいたけ かんぴょう ねぎ	こめ たまねぎ だいすもやし さとう	こめ いろいろこめ かたくりこ さとう	だいすあぶら
12	(水)				セルフポークサンドのぐ ごぼうサラダ コンソメスープ	592 kcal 28.0 g 22.6 g 2.2 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こまつな パセリ	たまねぎ もやし たまねぎ にんにく	こめ さとう じゃがいも	だいすあぶら ドレッシング
13	(木)				とりにくのこうみやき ごますあえ なめこじる	614 kcal 25.6 g 19.0 g 1.7 g	みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく しょうが	なめこ かんぴょう もやし ねぎ	こめ さとう	ごま
14	(金)				けんみんのひきゅうしょく こまつなとコーンのバターいため たまねぎたっぷりハヤシライス けんみんのひいちごゼリー	643 kcal 21.8 g 16.7 g 1.6 g	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	しめじ とうもろこし たまねぎ	こめ ゼリー バター	だいすあぶら
17	(月)				キムチいため おかかあえ わふうスープ	608 kcal 27.2 g 18.1 g 2.3 g	かつおぶし ぶたにく とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが	たまねぎ もやし えのきたけ しいたけ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	だいすあぶら
18	(火)	★			いそかあえ とうにゅうたんたんうどんのしる ★●チーズドック	623 kcal 24.3 g 22.4 g 2.5 g	ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ にんにく ねぎ	うどん ごまあぶら ごま	だいすあぶら
19	(水)				しょくいくのひ かほちゃひきにくフライ フレンチサラダ トマトスープ	632 kcal 26.5 g 25.1 g 2.3 g	とりにく だいす ひきにくフライ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ セロリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン あげあぶら ドレッシング	だいすあぶら
20	(木)				さばカレーしょうゆやき おひたし とんじる	646 kcal 24.2 g 21.8 g 2.0 g	さば とりにく ぶたにく みそ	しょうゆ ぎゅうにゅう	こまつな だいこん にんじん たまねぎ	たまねぎ もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま ごまあぶら
21	(金)				げし タコライス(にく・キャベツ) コーンスープ	642 kcal 25.8 g 16.7 g 2.0 g	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	こめ かたくりこ さとう	だいすあぶら
24	(月)				えびボールとりにくのチリソースいため にらとわかめのスープ	673 kcal 25.7 g 22.4 g 2.5 g	とりにく えびボール ハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	だいすあぶら ごま
25	(火)	★			せかいあじめぐり(タイ) ★オムレツ ガパオライスのぐ センレックスープ(こめこめのスープ)	670 kcal 24.8 g 22.5 g 2.3 g	オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン こまつな ねぎ	しめじ もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう こめこめ	だいすあぶら
26	(水)				にくだんご(2) やさいソテー フルーツポンチ	649 kcal 25.1 g 20.4 g 1.9 g	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ナタデココ アロエ たまねぎ	キャベツ もやし もも みかん パイ	こめ パン ゼリー サイダー	だいすあぶら
27	(木)				あげぎょうざ(2) しおこんぶあえ とうふのちゅうかに	698 kcal 26.6 g 22.0 g 1.7 g	ぶたにく かまぼこ とうふ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら だいすあぶら
28	(金)				やさいとわかめのとうふよせ チャプチェ サムゲタンふうスープ	679 kcal 26.3 g 22.0 g 2.2 g	やさいとわかめのとうふよせ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら だいこん ねぎ にんにく	しいたけ もやし しょうが たまねぎ	こめ はるさめ ごま もちげんまい	ごまあぶら

◎ 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。

※ 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。

