


# 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	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	
3	(月)	★			703 kcal 22.9 g 17.1 g 1.8 g	きんしたまご わかめ とりにく きゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こまつな しいたけ にんじん かんびょう えだまめ たけのこ ごぼう	こめ ふ あぶら さとう さくらもち むぎ	
4	(火)				660 kcal 21.5 g 20.6 g 2.0 g	ぎょうざ きゅうにゅう なまあげ	にんじん キャベツ ゆかり もやし たけのこ えだまめ しいたけ	こめ あぶら さといも ごま こんにゃく さとう	
5	(水)				722 kcal 27.9 g 22.3 g 2.9 g	ぶたにく きゅうにゅう とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ だいごんのは だいごん キャベツ ねぎ	こめこパン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら アイス	
6	(木)				625 kcal 22.6 g 18.3 g 2.3 g	あじカツ きゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	こまつな もやし にんじん しょうが ねぎ だいごん	こめ あぶら じゃがいも	
7	(金)	★			658 kcal 25.1 g 24.0 g 1.8 g	ぎんたらのてりやき きゅうにゅう あぶらあげ たまご かつおぶし	にら もやし ほうれんそう かんびょう	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら	
10	(月)				682 kcal 23.9 g 19.2 g 2.5 g	みそ きゅうにゅう ぶたにく わかめ	こまつな はくさい にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ しょうが しいたけ	こめ ごま ワンタン ゼリー さとう	
11	(火)				646 kcal 25.1 g 19.9 g 2.0 g	ぶたにく きゅうにゅう ベーコン とりにく だいす	にんじん たまねぎ にら ごぼう ねぎ きよみオレンジ	こめ あぶら さとう	
12	(水)				645 kcal 28.7 g 20.7 g 2.5 g	ささみカツ きゅうにゅう ぶたにく チーズ いんげんまめ	フロコリー キャベツ アスパラ たまねぎ にんじん しめじ	パン あぶら ドレッシング	
13	(木)	★			668 kcal 26.2 g 22.7 g 1.8 g	さばのみそに ★にんじんしりしり ウドいりちゃんこじる	にんじん うど ベーコン ねぎ とりにく しょうが たまごほろ とうふ	こめ あぶら	
14	(金)				656 kcal 25.5 g 14.6 g 2.0 g	かつおぶし きゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな グリンピース にんじん たまねぎ もやし	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	
17	(月)				598 kcal 26.9 g 14.7 g 1.2 g	とりにく きびなごフライ きゅうにゅう	なのはな もやし にんじん ねぎ しょうが だいごん	こめ あぶら こんにゃく かたくりこ さとう	
18	(火)				681 kcal 27.3 g 19.8 g 2.1 g	そつぎょうおいわいきゅうしょく えびのチリソース こまつなのスープ おいわいいちごクレープ	えび きゅうにゅう なまあげ	にんじん グリンピース こまつな しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ	こめ あぶら かたくりこ さとう クレープ はるさめ
21	(金)	★			694 kcal 27.1 g 23.2 g 2.0 g	のりしおチキン かんびょうサラダ ★ユッケジャンスープ	とりにく きゅうにゅう ぎゅうにく あおのり たまご みそ	にんじん にかんびょう しいたけ ねぎ きゅうり しょうが とうもろこし キャベツ もやし にんにく	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ドレッシング
24	(月)	★●			733 kcal 25.1 g 22.7 g 1.8 g	コーンサラダ ハヤシライス ★●パバロアシュー	ぎゅうにく きゅうにゅう	フロコリー とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こめ あぶら むぎ バター パバロアシュー 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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

給食の残りを残さず！

