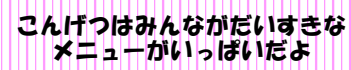


日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
★ひなまつのこんだて★				
1 (金)	おひなさまさんしょくゼリーポンチ さけちらしずし なのはなのすましじる 皿	ジョア	ジョア(ブルーベリー)	熱量 637 kcal 蛋白質 21.0 g
		さけちらしずし	米 むぎ だし昆布 砂糖 酢 塩 鮭 干しいたけ にんじん かんぴょう 酒 みりん しょうゆ れんこん たまご とうみょう のり	
		なのはなすましじる	だし昆布 削り節 とうふ かまぼこ 鮭 みりん しょうゆ なのはな ねぎ	
		おひなさまさんしょくゼリーポンチ	粉寒天 抹茶 クランベリージュース 牛乳 生クリーム ラム酒 砂糖 はちみつ ワイン 白玉団子	
4 (月)	★1の2★3の1★ リクエスト とんこつラーメン いちご ぎゅうにゅう ★3の2★コスモス★ リクエスト じゃがまるくん 大	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 672 kcal 蛋白質 25.7 g
		とんこつラーメン	ちゅうかめん(たまご不使用) 鶏ガラ とんこつ 削り節 油 しょうが にんにく ぶた肉 干しいたけ もやし キャベツ 酒 塩 こしょう しょうゆ 牛乳 バター ねぎ ごま	
		じゃがまるくん	じゃがいも チーズ 塩 こしょう たまご でんぶん 油	
		いちご	いちご2こ	
5 (火)	さわらのさいきょうみそかけ わかめごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる 大	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 610 kcal 蛋白質 25.4 g
		わかめごはん	米 むぎ だし昆布 酒 炊き込みわかめ	
		さわらのさいきょうみそかけ	さわら(切り身) 酒 でんぶん 油 みりん 砂糖 西京みそ しょうゆ	
		ぐだくさんみそしる	煮干し ごぼう にんじん だいこん じゃがいも とうふ みそ こまつな	
6 (水)	★4の2★ リクエスト キムチチャーハン ぎゅうにゅう ★1の1★2の1★2の2 ★4の1★5の1★ リクエスト サイダーゼリーポンチ パリパリサラダ 皿	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 609 kcal 蛋白質 19.4 g
		キムチチャーハン	米 むぎ ごま油 ぶた肉 キムチ にら たまご 塩 しょうゆ	
		パリパリサラダ	海藻ミックス コーン キャベツ きゅうり 油 酢 塩 こしょう ごま油 ワンタンの皮	
		サイダーゼリーポンチ	グラニュー糖 アガー サイダー みかん缶 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶 はちみつ ワイン サイダー	
7 (木)	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう ポテトのチーズソースかけ ポトフ 皿	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 784 kcal 蛋白質 28.3 g
		はちみつレモントースト	食パン(たまご不使用) レモン汁 バター はちみつ グラニュー糖	
		ポテトのチーズソースかけ	じゃがいも 油 バター 小麦粉 ハム 牛乳 生クリーム	
		ポトフ	鶏ガラ とり肉 ウィンナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう しょうゆ	
★6年生を送る会★				
8 (金)	★5の2★リクエスト ガトーショコラ カレーライス ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ 大	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 772 kcal 蛋白質 22.9 g
		カレーライス	米 むぎ 油 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 ワイン 塩 しょうゆ 鶏ガラ にんじん じゃがいも 小麦粉 油 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース	
		ブロッコリーのサラダ	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 油 酢 塩 こしょう 砂糖 ワイン	
		ガトーショコラ	コーンスターチ 米粉 ココア ベーキングパウダー バター チョコレート たまご グラニュー糖	
11 (月)	チーズささみフライ むぎごはんのりのつくだに ぎゅうにゅう ミニトマト ごもくきんぴら 大	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 618 kcal 蛋白質 26.1 g
		むぎごはんのりのつくだに	米 むぎ のり しょうゆ みりん 砂糖	
		チーズささみフライ	とり肉 酒 しょうゆ たまご でんぶん 小麦粉 チーズ パン粉 油 中濃ソース	
		ミニトマト	ミニトマト	
12 (火)	ミートビーンズソーススパゲッティ ぎゅうにゅう ごまドレサラダ 皿	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 708 kcal 蛋白質 29.4 g
		ミートビーンズソーススパゲッティ	スパゲッティ(たまご不使用) 油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶた肉 ワイン ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう 小麦粉 チーズ 大豆	
		ごまドレサラダ	切り干し大根 にんじん キャベツ きゅうり 油 酢 塩 こしょう ごま ノンエッグマヨネーズ	
13 (水)	ぶりのてりに はくさいのそくせきづけ ぎゅうにゅう むぎごはん みそけんちんじる 皿	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 688 kcal 蛋白質 26.4 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		ぶりのてりに	ぶり しょうが 酒 小麦粉 油 しょうゆ みりん はちみつ でんぶん	
		はくさいのそくせきづけ	はくさい きゅうり にんじん とうがらし 塩 しょうゆ	
		みそけんちんじる	煮干し ごま油 ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 干しいたけ さといも 油揚げ とうふ ねぎ 酒 みそ	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

ぞつぎょう・しんきゅう
卒業・進級おめでとうございます

ストロー

入れ