



3がつこんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん	
			ちやにくになるもの	からだのちょうしを とどえるもの	ねつやちからに なるもの			
1 火	ごはん		おやこに おかかあえ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし オレンジ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	647kcal 27.4g 18.1g	
2 水	ミルクパン		ブラウنشチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	ミルクパン じゃがいも あぶら ルウ	655kcal 24.8g 31.0g	
3 木	セルフ ごもくずし (すめし)		ひなまつりこんだて ごもくずしのぐ たまごやき すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ たまご	かひょう にんじん ごぼう ほししいたけ さやえんどう だいこん ほうれんそう	すめし さとう ひなあられ	651kcal 27.6g 16.4g	
4 金	チーズホットドック		コーンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ なると	コーン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし なら	パン ドレッシング ワンタン	599kcal 25.1g 28.4g	
7 月	ごはん		さばのみそに そくせきづけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ こんにやく さやえんどう	ごはん さば とりにく ちくわ マカロニ ドレッシング	643kcal 26.4g 19.5g	
8 火	わかめごはん		そつぎょうおいおいこんだて とりのからあげ キムチあえ おいおいよしのじる クレープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム なると	しょうが もやし きゅうり キムチ だいこん ごぼう こまつな にんじん ねぎ	わかめごはん あぶら かたくりこ クレープ	696kcal 25.5g 22.8g	
9 水	シーフード スパゲティ		オムレツ イタリアンサラダ メープルドック	ぎゅうにゅう ベーコン えび いか あさり こなチーズ たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	スパゲティ あぶら ドレッシング じゃがいも ワッフル メープル	646kcal 31.5g 23.4g	
10 木	セルフ さんしょくどん (ごはん)		さんしょくどんのぐ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん	ごはん さとう あぶら ごま	654kcal 26.5g 23.1g	
11 金	アップルパン		マカロニのミートソースに コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こなチーズ ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	アップルパン マカロニ あぶら ルウ	648kcal 24.5g 22.5g	
14 月	ごはん		メンチカツ のりあえ だいこんとぶたにくのにこみ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり ちくわ	ほうれんそう もやし キャベツ だいこん こんにやく にんじん しょうが	ごはん こむぎこ あぶら パンこ ごま さとう	646kcal 24.7g 18.9g	
15 火	ごはん		しゅんのおさかなランチ さわらさいきょうやき なのはなあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう たまご さわら ぶたにく とうふ みそ	なばな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	685kcal 30.6g 23.0g	
16 水	けんさんこむぎ バターロール		さつきランチ インドに かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ うずらのたまご ツナ ヨーグルト	こんにやく にんじん たまねぎ グリンピース かんぴょう きゅうり キャベツ	バターロール じゃがいも あぶら ドレッシング	686kcal 26.4g 31.1g	
17 木	おおむぎごはん		ポークカレー かいそうサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング ゼリー	692kcal 22.0g 19.6g	
18 金								
22 火	ごはん		塩(エン)ジョイランチ ジャージャンドウフ はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう はるまきのかわ	781kcal 27.3g 32.1g	
23 水	くろパン		にくだんごとキャベツのクリームに ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー きゅうり	くろパン あぶら ルウ ドレッシング	600kcal 23.3g 20.5g	

かめまし しょうがくせい がっこうきょうし せいのしゅん
鹿沼市の小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal:たんぱく質24g:脂質20g:食塩2.0g未満』です

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.2g