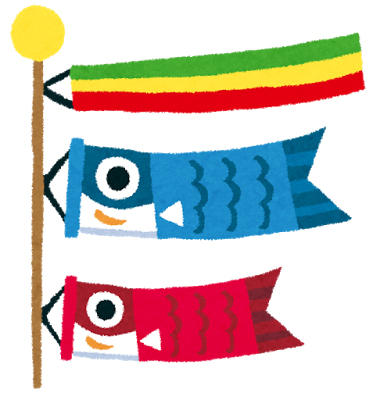
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | 曜 | こんだてめい | | お　も　な　ざ　い　りょ　う | | | カロリー（kcal）  タンパク（g）  （g） |
| 血や肉になる | 体の調子を整える | 力や熱になる |
| 2 | 月 | パン  (いちごジャム付) | タンドリーチキン  ゆで  のスープ | ヨーグルト | にんじん　にんにく  しょうが　こまつな  ブロッコリー コーン  しいたけ　はくさい  だいこん　ねぎ | パン  ごま | 642  34.0  19.2 |
| 6 | 金 | 端午の節句メニュー  たけのこ  ごはん | さわらのねぎみそき  びたし  すまし  もち | さわら  なると  かつ | にんじん　こまつな  えだまめ　たけのこ  ほうれんそう | こめ　むぎ  　もち | 710  33.4  19.7 |
| 9 | 月 | サフラン  ライス | ひきとのカレー  サラダ  ヨーグルト | レンズ  ヨーグルト | たまねぎ　にんじん  キャベツ　きゅうり  トマト | こめ　むぎ  サラダ | 688  23.9  20.3 |
| 10 | 火 | パン  (チョコ付) | ﾏｶﾛﾆのクリーム  ゆで  オレンジ | ベーコン　チーズ | たまねぎ　にんじん  アスパラ　キャベツ  こまつな　コーン  マッシュルーム  オレンジ | パン チョコ  サラダ  マカロニ  マーガリン | 619  25.5  22.7 |
| 11 | 水 | りごはん | のピリき  ゆで  けのり | ホキ  　かつお  みそ　のり | しょうが　にんにく  キャベツ　こまつな  にんじん　ごぼう  もやし　りんご  さやえんどう　ねぎ | こめ　むぎ  ごま  ごま | 544  24.9  11.9 |
| 12 | 木 | りごはん | のからげ  バンサンスウ | げ  みそ　かつお | しょうが　にんじん  キャベツ　もやし  ほうれんそう | こめ　サラダ  でん　ごま  　 むぎ | 750  24.9  28.5 |
| 13 | 金 | りごはん | のワインき  のあえ | わかめ　みそ  かつお | しょうが　だいこん  たまねぎ　パセリ  ほうれんそう　のり | こめ　ごま  むぎ じゃがいも  　ごま | 603  27.4  14.5 |
| 16 | 月 | りごはん | あじのフライ  ごまあえ | みそ あじ  かつお げ | にんじん　こまつな  キャベツ  ほうれんそう | こめ　むぎ ごま    サラダ パン | 673  31.7  19.6 |
| 17 | 火 | ナン | チリコンカン  ゆで  ヨーグルト | ベーコン  ヨーグルト | たまねぎ　にんじん  トマト　えだまめ  マッシュルーム  ブロッコリー | ナン じゃがいも  サラダ | 595  26.0  18.3 |
| 18 | 水 | わかめごはん | き  もやしとニラのごまあえ | かつお  みそ　わかめ  げ | ほうれんそう　にら  にんじん　もやし  ねぎ | こめ　むぎ  ごま | 603  24.7  17.9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | 木 | りごはん | き  ナムル  チンゲンサイとの  スープ | わかめ | にんじん　たまねぎ  キャベツ　しいたけ  チンゲンサイ  ほうれんそう | こめ　むぎ  ごま　ごま  サラダ | 608  17.2  19.8 |
| 20 | 金 | りごはん | のみき  あえ | さつまげ  のり | にんじん　キャベツ  ほうれんそう　ねぎ  こんぶ　ごぼう | こめ　むぎ　ごま　　こんにゃく | 668  24.4  21.2 |
| 23 | 月 | りごはん | じゃこカツ  おひたし | じゃこ  かつお | にんじん　こまつな  キャベツ　ごぼう  かんぴょう | こめ　むぎ  サラダ　ごま  じゃがいも  こんにゃく | 663  20.5  17.9 |
| 24 | 火 | コッペパン | ｾﾙﾌきそばサンド  カレースープ  ゼリー | イカ　ベーコン  のり | にんじん　キャベツ  たまねぎ　パセリ | パン　じゃがいも  サラダ  ゼリー | 690  25.8  20.6 |
| 25 | 水 | りごはん  宮っ子ランチメニュー | とめ  ごまあえ  ミルクプリン | かつお　みそ | たまねぎ　にんじん  アスパラガス　にら  コーン　かんぴょう  にんにく　キャベツ  トマト | こめ　むぎ　ごまサラダ  じゃがいも | 646  27.5  15.2 |
| 26 | 木 | りごはん | さばのし  ゆで  とのめ | さば | キャベツ　にんじん  こまつな　にんにく  いんげん だいこん | こめ　むぎ  サラダ　ごま | 621  25.9  18.8 |
| 27 | 金 | りごはん | ｾﾙﾌ | みそ  かつお  わかめ | えだまめ　しょうが  にんじん　にんにく  もやし コーン ねぎ | こめ むぎ  サラダ  じゃがいも | 706  31.8  22.8 |
| 31 | 火 | きなこ  トースト | ゆで  じゃがいものそぼろ  レモンゼリー | きな | にんじん　キャベツ  グリンピース  ほうれんそう | パン　ごま　　　　じゃがいも  サラダ  マーガリン | 660  23.7  21.6 |



６日（金）　のメニュー

25日（水）　ランチメニュー【】

　　　　　　（）

お・きゅうり・アスパラガス

にしよう！

のおしらせ

の

★あたりの【エネルギー650kcal タンパク26g 18g】

【はします。またにより、をすることがあります。】

５

**宇都宮市立豊郷北小学校**

**（実施回数◇18回）（米飯◇13回）**

**（米粉◇1回）（小麦◇4回）**