

## 4月分給食献立 (1/2)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー									
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	Kcal	g								
12 (水)	米飯									ミルク 白豆腐 豚肉 みそ 小籠包	米飯 キムチの素 マロニー 麻婆豆腐の素	韓国のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ 美生柑	633	Kcal								
	韓国のり					○			22.7													
	ミルク		○												2.2							
	キムチ鍋			○	○		○	○														
	小籠包			○	○	○	○															
	美生柑																					
13 (木)	米飯									ミルク 豚の角煮 ちりめんじゃこ	米飯 ごま油 桜もち	だいこん にんじん しめじ 三度豆 春きゃべつ	774	Kcal								
	ミルク		○						21.0													
	豚ばら大根			○	○										1.7							
	春きゃべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○	○														
	桜もち																					
14 (金)	アリオペール	○	○	○	○					ミルク えび いか 小柱 いんげん豆 白・赤いんげん豆 エジプト豆 大豆	アリオペール コーン パスタ ゆずしょうゆドレッシング いちごフレッシュゼリー	ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム トマトソース 乾燥バジル	790	Kcal								
	ミルク		○						35.0													
	シーフードトマトシチュー			○	○		○	○							3.3							
	ポパイサラダ			○	○		○															
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○															
	いちごフレッシュゼリー																					
17 (月)	ビーフカレー		○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ	米飯 じゃがいも カレールー ごましょうゆドレッシング さくらゼリー	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー きゅうり アスパラガス きゃべつ	616	Kcal								
	福神漬			○	○				21.7													
	ミルク		○												2.9							
	グリーンサラダ																					
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○																
さくらゼリー																						
18 (火)	オレンジパン	○	○	○	○				ミルク えびカツ ハム	オレンジパン 油 スパゲティ マヨネーズ	きゃべつ にんじん ごぼう ブロッコリー いちご	658	Kcal									
	ミルク		○											29.9								
	えびカツ	○		○	○		○	○							1.8							
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○																	
	いちご																					
	《6年buffet》																					
	オレンジパン	○	○	○	○											えびカツ ハム ハンバーグ チーズ 生クリーム ミルク	オレンジパン ミニクロワッサン はちみつレモンパン 油 スパゲティ マヨネーズ クリームコーン ポタージュベース	きゃべつ にんじん ごぼう ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ いちご	692	Kcal		
	はちみつレモンパン	○	○	○	○																27.6	
	ミニクロワッサン	○	○	○	○																	2.4
	えびカツ	○		○	○		○	○														
ハンバーグ	○	○	○	○																		
スパゲティサラダ	◎	○	○	○																		
コーンポタージュスープ		○	○	○		○																
いちご																						
19 (水)	他人丼	○		○	○		○	○	ミルク 鶏肉 卵 牛肉 だしの素	米飯 片栗粉 ごま 三色だんご	たまねぎ にんじん 青ねぎ 味付しいたけ 粉山椒 ほうれん草 もやし きゃべつ	633	Kcal									
	とり丼			○	○		○							27.6								
	ミルク		○												2.5							
	おひたし			○	○	○																
	三色だんご				○																	

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

# 4月分給食献立 (2/2)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー		
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	Kcal mg	
20 (木)	黒糖パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ フルーツヨーグルト	黒糖パン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ トマトケチャップ にんじん トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー	502 22.4 3.0	Kcal g mg	
	ミルク		○												
	ポロネーゼペンネ		○	○	○			○							
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ														
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○			○							
フルーツヨーグルト		○													
21 (金)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにゃく ごま油 ごま もち麩	たまねぎ 青ねぎ しめじ もやし にんじん 甘夏	495 22.6 2.3	Kcal g mg	
	ミルク		○												
	すき焼き風煮物			○	○										
	もやしとにんじんのあえもの			○	○	○									
	甘夏														
24 (月)	ちらし寿司			○	○		○			錦糸卵 豚肉 豆腐 油あげ だしの素 みそ ジョア(いちご)	ちらし寿司 さといも ごま	寿司生姜 味付のり 青ねぎ だいこん にんじん 菜の花	629 28.0 2.2	Kcal g mg	
	(錦糸卵)	○		○	○										
	(寿司生姜)														
	(味付のり)				○			○							
	豚汁			○	○			○							
	菜の花のごまあえ			○	○	○									
ジョア(いちご)		○													
26 (水)	米飯									ミルク ふりかけ さばの生姜煮 鮭 だしの素	米飯 こんにゃく ごま 焼プリン	ごぼう にんじん しめじ たけのこ 三度豆 ほうれん草	678 31.8 3.1	Kcal g mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○							
	ミルク		○												
	「 鮭の塩焼							○							
	「 さばの生姜煮			○	○			○							
	野菜の煮物			○	○			○							
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○									
焼プリン	○	○													
28 (金)	たけのこピラフ		○	○	○		○			ミルク 鶏肉 チーズ 野菜のミートボール	たけのこピラフ じゃがいも ホワイトルゥ ヤングコーン サイダー	たまねぎ にんじん 春きゃべつ ブロッコリー マッシュルーム しめじ パイン缶 甘夏 黄桃缶 白桃缶 みかん缶	711 21.0 1.9	Kcal g mg	
	ミルク		○												
	チキンと春きゃべつのクリームシチュー		○	○	○			○							
	フルーツポンチ														
												<b>栄養平均量</b>		651 24.0 2.3	Kcal g mg

◎・・・卵抜きで提供します。

※新1年生は4月17日(月)からの給食となります。

水曜日は基本 セレクト給食ですが4月は1年生のみ1種類で提供します。

19日(水)は『とり丼』 26日(水)は『鮭の塩焼』になります。