

4月分給食献立－1年生用－ (1/2)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		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	鉄mg
13 (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 ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース 春きゃべつ ブロッコリー アスパラ きゅうり 福神漬	653 Kcal 24.2 g 2.2 mg	
	ミルク		○											
	福神漬			○	○									
	グリーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○			○						
14 (火)	バターうずまきパン		○	○	○					ミルク ベーコン 生クリーム チーズ	バターうずまきパン コーン スパゲティ ホワイトルー ごましょうゆドレッシング	春きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ほうれん草	754 Kcal 23.1 g 2.9 mg	
	ミルク		○											
	春きゃべつとベーコンのスパゲティ	○	○	○	○									
	ポパイサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○			○						
15 (水)	豆ごはん									ミルク 油あげ 大豆 鮭	豆ごはん ごま	切干大根 ひじき にんじん もやし きゃべつ ほうれん草	613 Kcal 27.3 g 3.9 mg	
	ミルク		○											
	鮭の塩焼							○						
	切干大根とひじきの煮付			○	○			○						
	おひたし			○	○			○						
16 (木)	きのこピラフ		○	○	○			○		ミルク えび 貝柱 いか 生クリーム チーズ	きのこピラフ リボンパスタ コーン じゃがいも ホワイトルー	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー マッシュルーム	599 Kcal 22.3 g 1.8 mg	
	ミルク		○											
	シーフードクリームシチュー		○	○	○			○						
	ピビンパ丼			○	○	○	○							
17 (金)	えびシューマイ			○	○			○		豚肉 豆板醤 えびシューマイ 卵	米飯 ごま油 ごま 棒々鶏ソース 片栗粉 麻婆豆腐の素	にんにく 土生姜 ぜんまい ほうれん草 もやし にんじん わかめ 青ねぎ	505 Kcal 23.5 g 4.8 mg	
	中華スープ	◎		○	○			○						
	ちらし寿司			○	○			○						
20 (月)	錦糸卵	○		○	○					豚肉 白豆腐 油あげ みそ 錦糸卵 ジョア(いちご)	ちらし寿司 さといも ごま	味付のり 寿司生姜 だいこん にんじん 青ねぎ 菜の花	487 Kcal 22.2 g 2.7 mg	
	寿司生姜													
	味付のり				○			○						
	豚汁			○	○			○						
	菜の花のおひたし			○	○			○						
	ジョア(いちご)		○											
	はちみつレモンパン	○	○	○	○									ミルク ハム ローストチキン
ミルク		○												
ローストチキン			○	○										
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミントマト														
オレンジ														
《6年ブッフエ》														
21 (火)	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ハム ローストチキン ミルク 生クリーム ハンバーグ チーズ	はちみつレモンパン パタースティックパン ミクロワッサン スパゲティ マヨネーズ クリームコーン ホタージュベース	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく ミントマト オレンジ	661 Kcal 23.5 g 2.0 mg	
	パタースティックパン	○	○	○	○									
	ミニクロワッサン	○	○	○	○									
	ローストチキン			○	○									
	ハンバーグ	○	○	○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミントマト													
	コーンポタージュスープ		○	○	○			○						
	オレンジ													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

4月分給食献立－1年生用－ (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	Kcal	g	
24 (金)	米飯									ミルク 豚肉 杏仁プリン	米飯 青椒肉絲の素 焼肉のたれ ごま油 ごま 棒々鶏ドレッシング	韓国のり ピーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	579	27.8	
	韓国のり				○										
	ミルク		○												
	青椒肉絲			○	○	○	○								
	ナムル			○	○	○	○								
	杏仁プリン		○		○										
27 (月)	米飯									ミルク ふりかけ とりの照煮 焼プリン	米飯 こんにやく ごま	ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 しめじ ブロッコリー	635	27.3	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○							
	ミルク		○												
	とりの照煮			○	○										
	野菜の煮物			○	○		○								
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○									
	焼プリン	○	○												
28 (火)	親子丼	○		○	○		○		ミルク 鶏肉 卵 豚肉 小魚アーモンド	米飯 片栗粉 ごま てりやきのたれ	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草 土生姜	579	28.6		
	豚丼			○	○		○								
	ミルク		○												
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○									
	小魚アーモンド						○								
30 (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 コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ きゃべつ きゅうり ブロッコリー	645	28.1		
	ミルク		○												
	ポロネーゼペンネ			○	○		○								
	いろどりサラダ														
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○								
	フルーツヨーグルト		○												
												<b>※栄養平均量</b>		631	Kcal
														25.5	g
														2.7	mg

◎・・・卵抜きで提供します。

※・・・栄養平均量は高学年用です。