

## 4月分給食献立 (1/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質g 鉄mg	
		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		
8 (金)	米飯									ミルク 豚の角煮 ちりめんじゃこ	米飯 ごま油 さくら餅	味付のり だいこん しめじ にんじん 三度豆 春きゃべつ	747 Kcal 21.0 g 0.9 mg	
	味付のり			○										
	ミルク		○											
	豚ばら大根			○	○									
	春きゃべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○							
	さくら餅							○						
11 (月)	米飯								ミルク 豚肉 白豆腐 みそ えびシューマイ	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素 三色だんご	韓国のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	657 Kcal 23.2 g 4.4 mg		
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○		○	○						
	えびシューマイ			○	○		○	○						
	三色だんご				○									
12 (火)	《セルフカツバーガー》								チーズ ミンチカツ ミルク 生クリーム	バーガーパン 油 クリームコーン コーンポタージュベース	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム いちご	662 Kcal 24.2 g 2.5 mg		
	バーガーパン	○	○	○	○									
	スライスチーズ		○											
	ミンチカツ	○	○	○	○									
	コーンポタージュスープ		○	○	○		○							
	いちご													
13 (水)	ビーフカレー		○	○	○			○	ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ 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	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ きゅうり ブロッコリー アスパラ きゃべつ	679 Kcal 24.4 g 2.3 mg		
	ハヤシルライス		○	○	○			○						
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	グリーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
バニラヨーグルト	○	○												
14 (木)	ちらし寿司			○	○			○	錦糸卵 油あげ 豚肉 みそ 白豆腐	ちらし寿司 ごま さといも さくらゼリー	きざみのり 寿司生姜 だいこん にんじん 青ねぎ 菜の花	499 Kcal 19.5 g 3.5 mg		
	きざみのり・寿司生姜													
	錦糸卵	○		○	○									
	豚汁			○	○		○							
	菜の花のごまあえ			○	○	○								
	さくらゼリー													
15 (金)	きのこピラフ		○	○	○			○	ミルク チーズ 鶏肉 ベーコン	きのこピラフ じゃがいも ホワイトルウ コーン ヤングコーン ごましょうゆドレッシング	春きゃべつ にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム ほうれん草 清美オレンジ	681 Kcal 22.4 g 2.5 mg		
	ミルク		○											
	チキンと春きゃべつのクリームシチュー	○	○	○	○									
	ポパイサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
	清美オレンジ													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 4月分給食献立 (2/3)

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
18 (月)	米飯									ミルク ふりかけ とりの照煮	米飯 こんにゃく	ごぼう にんじん しめじ たけのこ 枝豆 いちご	537 Kcal 22.5 g 1.9 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	とりの照煮			○	○									
	野菜の煮物			○	○		○							
	いちご													
19 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ベーコン	バターパン シェルマカロニ コーン 白玉 ポテトカップグラタン	きゃべつ にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトケチャップ マッシュルーム パセリ 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 パイン缶 甘夏缶	647 Kcal 21.4 g 2.4 mg	
	ミルク		○											
	ミネストローネ	○	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	白玉入りフルーツポンチ				○									
20 (水)	豆ごはん									ミルク 鮭の塩焼 さばの生姜煮 大豆 油あげ	豆ごはん ごま 焼プリン	切干大根 芽ひじき にんじん もやし ほうれん草 きゃべつ	707 Kcal 31.8 g 4.5 mg	
	ミルク		○											
	さばの生姜煮			○	○		○							
	鮭の塩焼						○							
	切干大根とひじきの煮付			○	○		○							
	おひたし			○	○	○								
焼プリン	○	○												
21 (木)	黒糖パン		○	○						ミルク ベーコン	黒糖パン スパゲティ オリーブオイル	春きゃべつ たまねぎ しめじ にんにく たかの爪 にんじん マッシュルーム ミニトマト 美生柑	659 Kcal 22.3 g 2.1 mg	
	ミルク		○											
	春きゃべつとベーコンのペペロンチーノ	○	○	○	○									
	ミニトマト													
	美生柑													
22 (金)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 ごま こんにゃく	ゆかり にんじん 三度豆 たけのこ 土生姜 ブロccoli バナナ	619 Kcal 22.3 g 1.8 mg	
	ゆかり													
	ミルク		○											
	牛肉のしぐれ煮			○	○									
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	バナナ													
25 (月)	ピビンパ丼			○	○	○	○			豚肉 卵 豆板醤 えびぎょうざ	米飯 ごま ごま油 棒棒鶏ソース 麻婆豆腐の素 マンゴープリン	にんにく 土生姜 もやし にんじん ほうれん草 ぜんまい しめじ チンゲン菜 青ねぎ	505 Kcal 21.6 g 2.9 mg	
	チンゲン菜としめじの中華スープ	◎		○	○	○								
	えびぎょうざ	○	○	○	○	○	○		○					
	マンゴープリン		○		○									
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

## 4月分給食献立 (3/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質 g 鉄 mg	
		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		
28 (木)	イワンロール	○	○	○	○					ミルク えびカツ ハム	イワンロール 油 スパゲティ マヨネーズ  みかんゼリー	きゃべつ にんじん ごぼう ブロッコリー ミニトマト	644 Kcal 28.2 g 2.4 mg	
	ミルク		○											
	えびカツ	○		○	○		○	○						
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミニトマト													
	みかんゼリー													
	《6年生ブッフェ》										えびカツ ハンバーグ ハム 生クリーム ミルク チーズ	イワンロール ミニクワッサン 黒豆ライ麦パン 油 スパゲティ マヨネーズ パンプキンポタージュベース かぼちゃ みかんゼリー	きゃべつ にんじん ごぼう ブロッコリー たまねぎ パセリ にんにく ミニトマト	593 Kcal 24.8 g 3.2 mg
	イワンロール	○	○	○	○									
	黒豆ライ麦パン			○	○									
	ミニクワッサン	○	○	○	○									
	えびかつ	○		○	○		○	○						
ハンバーグ	○	○	○	○										
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミニトマト														
パンプキンポタージュスープ		○	○	○										
みかんゼリー														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					
<b>栄養平均量</b>												631 Kcal 23.5 g 2.7 mg		

◎・・・卵抜きで提供します。

※新1年生は4月13日(水)からの給食開始となります。

水曜日は基本セレクト給食ですが4月13日は『ビーフカレー』1種類で提供します。

また、20日のセレクト給食も1年生は『鮭の塩焼』1種類で提供します。