

# 4月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			1群	2群		3群	4群	5群	6群			
10	(月)				<b>マナーの日</b> こんにゃくサラダ ハヤシライス	754 kcal 26.2 g 17.2 g 1.9 g	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん コーン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	ごはん むぎ	油 ドレッシング バター
11	(火)				春巻 キムチあえ セルフ中華丼	907 kcal 30 g 29.3 g 3.5 g	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん もやし キャベツ たまねぎ	きゅうり しいたけ たけのこ グリーンピース	ごはん でんぷん	油
12	(水)				<b>入学・進級お祝い給食</b> 焼きそば 肉団子スープ お祝いいちごゼリー	785 kcal 26.8 g 20.8 g 4.7 g	ぶた肉 ミートボール なると	牛乳	にんじん にら キャベツ	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	パン 中華めん ゼリー	油 ごま油
13	(木)				さばの味噌煮 煮びたし さつま汁	787 kcal 32.3 g 20.6 g 2.3 g	さば 油あげ とり肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しめじ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さといも	油
14	(金)	★			★厚焼き卵 豚肉の甘みそ炒め 生揚げと小松菜のスープ	810 kcal 35.1 g 22.6 g 2.9 g	ぶた肉 卵焼き なまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな しいたけ ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ しょうが	ごはん さとう でんぷん	ごま油
17	(月)	★			セルフ二色丼 (ツナそぼろ・★いり卵) 田舎汁	798 kcal 33.4 g 21.5 g 2.5 g	オムレツ まぐろ とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	かんぴょう ごぼう しょうが	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油
18	(火)				<b>季節を感じる献立(春)</b> さわらマヨネーズ焼き(卵なし) 菜の花とアスパラのナムル まるやかみそ汁	778 kcal 31 g 22.6 g 2.2 g	さわら 油あげ かつおだし みそ	牛乳	にんじん アスパラ 菜の花	キャベツ きぬさや うど	ごはん じゃがいも さとう	ごま油 ごま
19	(水)				ハンバーグケチャップソース アスパラのサラダ マカロニスープ レモンゼリー	848 kcal 33.1 g 30.4 g 4.2 g	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ コーン たまねぎ レモン	パン でんぷん マカロニ さとう ゼリー	油 ドレッシング
20	(木)				ササミチーズフライ ひじきのごまあえ ワンタンスープ	800 kcal 29.5 g 20.3 g 2.7 g	ささみ ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	ごはん さとう ワンタン	油 ごま
21	(金)				ブロッコリーと枝豆のサラダ ポークカレー さくらゼリー	886 kcal 28.1 g 20.9 g 2.4 g	ぶた肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく	コーン えだまめ グリーンピース しょうが	ごはん 油 ゼリー	じゃがいも ドレッシング
24	(月)	★			<b>かみかみ給食</b> 白身魚フライ ソース 和風サラダ ★インド煮	897 kcal 32.9 g 21.7 g 2.4 g	ほき ぶた肉 うすら卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油
25	(火)				豚肉のごまみそ焼き からしあえ すまし汁	767 kcal 31 g 23.2 g 2.1 g	ぶた肉 みそ ゆば かつおだし	牛乳 わかめ	菜の花 こまつな	ねぎ たけのこ しょうが	ごはん さとう	ごま
26	(水)				<b>あげパン給食</b> ブロッコリーサラダ チリコンカン お米のみかんパバロア	845 kcal 30.4 g 36.7 g 3.5 g	ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	コーン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	パン パバロア さとう	油 ドレッシング
27	(木)				肉団子(3) ポテトのチーズ煮 野菜スープ	795 kcal 25.4 g 17.6 g 2.5 g	肉団子 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも	バター
28	(金)				<b>リクエスト給食(北小)</b> 鶏肉の照り焼き かんぴょうサラダ コーンスープ チョコクレープ	896 kcal 32.7 g 23.6 g 4.5 g	とり肉 ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ	キャベツ かんぴょう コーン きゅうり	ごはん でんぷん さとう クレープ	ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

