

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	
			色付きの日は残量調査です。※今月は実施ありません。			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8	(月)				788 kcal 31.6 g 24.6 g 2.3 g	ぶた肉 なまあげ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	しいたけ もやし ねぎ たけのこ	ごはん さとう 麦	あぶら ごま ごまあぶら
9	(火)				750 kcal 32.5 g 20.6 g 2.4 g	とり肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん	あぶら ごまあぶら ごま
10	(水)				743 kcal 28.1 g 25.5 g 2.9 g	ぶた肉	牛乳	にんじん きぬさや キャベツ	セロリー たまねぎ キャベツ かぶ	パン コロッケ ゼリー	あぶら
11	(木)				776 kcal 30.6 g 18.6 g 2.5 g	ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま バター
12	(金)				830 kcal 29.0 g 23.9 g 2.4 g	油あげ とうふ とり肉	牛乳	なのはな にんじん	もやし だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さといも かたくりこ	あぶら
15	(月)	★			868 kcal 27.7 g 24.7 g 2.4 g	卵 ぶた肉 はるまき みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ とうもろこし	ごはん 麦 かたくりこ	あぶら
16	(火)				816 kcal 34.7 g 20.6 g 2.3 g	とうふ ぶた肉 さわら	牛乳	にんじん きぬさや たけのこ	たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
17	(水)				756 kcal 29.0 g 23.8 g 3.3 g	ハンバーグ ロースハム	牛乳	こまつな パセリ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	パン かたくりこ さとう じゃがいも	ドレッシング
18	(木)				876 kcal 30.3 g 24.7 g 3.5 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ ワンタン	あぶら
19	(金)				808 kcal 27.8 g 18.3 g 2.3 g	ぶた肉	チーズ 牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース	キャベツ かんぴょう えだまめ たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら
22	(月)				772 kcal 26.5 g 22.6 g 2.2 g	さば とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん 麦 さといも	あぶら ごま
23	(火)				798 kcal 31.3 g 23.0 g 2.3 g	ぶた肉 高野豆腐 とり肉	牛乳	にんじん だいこん しいたけ	たけのこ えだまめ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら
24	(水)				827 kcal 29.2 g 28.8 g 2.8 g	白いんげん豆 肉団子	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	ココアパン	あぶら
25	(木)	★			788 kcal 33.0 g 20.3 g 2.0 g	なまあげ ぶた肉 みそ たまごやき	牛乳 のり	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら
26	(金)				847 kcal 30.7 g 22.4 g 2.5 g	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん アスパラガス にら	しょうが キャベツ とうもろこし しいたけ	ごはん さとう ケーキ かたくりこ	ごまあぶら
30	(火)				864 kcal 28.7 g 22.9 g 2.6 g	みそ とり肉 かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん ごぼう	もやし キャベツ れんこん ごぼう	ごはん さとう ごま	あぶら

◎ 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。

