

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 えのきだけ	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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

