

4がつきゅうしょくこんだてよていひょう

日づけ	曜日	たまごにゅうアレルギー代替食提供	こんだてめい		エネルギーたんぱく質ししえんぶん	おもなざいりょう				
			「★」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。 色付きの日は残量調査です。(4月は実施なし)			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる		
8	(水)			 チリドックのぐ コールスローサラダ ポテトスープ	589 kcal 26.8 g 24.0 g 2.4 g	ウイナー ぶたにく あかいけんまめ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング
9	(木)			 はるまき きりぼしだいこんのサラダ とりにくのオイスターソースに	732 kcal 25.2 g 23.0 g 2.0 g	とりにく はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう もやし れんこん えだまめ だいこん	こめ こんにやく さといも	あぶら ごま ドレッシング
10	(金)			 こんにやくサラダ ポークカレー アセロラゼリー	694 kcal 22.8 g 17.3 g 2.2 g	ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		にんじん にんにく たまねぎ しょうが キャベツ えだまめ	こめ こんにやく じゃがいも ゼリー	ごまあぶら あぶら
13	(月)			 かみかみきゅうしょく ミンチカツ・ソースがけ キムチあえ ぎゅうにくとごぼうのもの	666 kcal 23.5 g 20.4 g 1.5 g	ミンチカツ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごぼう きゅうり しょうが キャベツ	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら
14	(火)			 さわらのみそやき じゃがいものそぼろに けんちんじる	639 kcal 26.3 g 17.7 g 1.8 g	さわらみそづけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きぬさや だいこん ねぎ ごぼう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら
15	(水)			 リクエストきゅうしょく (かみのかわしょう) チキンナゲット (2) イタリアンサラダ ABCスープ はちみつレモンゼリー	700 kcal 28.0 g 24.9 g 2.5 g	チキンナゲット ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ マカロニ ゼリー	あぶら ドレッシング
16	(木)			 きせつをかんじるきゅうしょく (はる) とりにくのてりやき なのはなサラダ たけのこのみそしる	661 kcal 28.4 g 21.6 g 2.1 g	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな とうもろこし たまねぎ キャベツ	こめ さとう	ドレッシング
17	(金)			 にゅうがく・しんきゅう おいわいきゅうしょく ハンバーグケチャップソース ごまサラダ コーンスープ おいわいいちごクレープ	731 kcal 26.1 g 20.8 g 2.2 g	ハンバーグ ハム	ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり レモン	こめ かたくりこ さとう クレープ	ドレッシング
20	(月)			 ピピンパどんのぐ (にく・やさい) かまぼこいりわかめスープ	596 kcal 23.7 g 18.1 g 2.2 g	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん だいずもやし キャベツ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま
21	(火)			 ちさんちしょうきゅうしょく (ウド) しろみざかなフライ・ソースがけ おひたし はるやさいのとんじる	651 kcal 25.0 g 17.9 g 2.2 g	しろみざかなフライ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら
22	(水)	★		 ★オムレツ やさいソテー フルーツポンチ	596 kcal 21.6 g 21.2 g 2.0 g	オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん もも みかん ナタデココ キャベツ パイナップル とうもろこし	パン ゼリー サイダー	あぶら
23	(木)			 ポークしゅうまい (2) かんぴょうサラダ マーボーとうふ	685 kcal 25.5 g 21.3 g 1.7 g	しゅうまい とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ えだまめ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	こめ さとう かたくりこ ドレッシング	あぶら ごまあぶら
24	(金)			 さばのみそに ゆかりあえ さわにわん	603 kcal 26.1 g 17.3 g 2.3 g	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり だいこん ネギ しいたけ ごぼう えのきたけ	こめ ごま あぶら	
27	(月)			 からあげ からしあえ じゃがいものみそしる	669 kcal 25.5 g 21.3 g 2.1 g	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんにく もやし ねぎ しょうが	こめ かたくりこ じゃがいも むぎ	あぶら
28	(火)	★		 まちのたんじょうびおいわい きゅうしょく ぶたにくのしょうがやき アスパラガスのサラダ ★にらたまスープ おいわいいちごケーキ	690 kcal 27.3 g 20.4 g 2.2 g	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく アスパラガス たまねぎ にら しょうが とうもろこし キャベツ	こめ かたくりこ ドレッシング ケーキ いろいろまい	あぶら
30	(木)			 モロのわふうマリネ ひじきのナムル とうふのスープ	606 kcal 24.1 g 16.3 g 2.3 g	モロ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん こまつな しいたけ にんにく ねぎ もやし たまねぎ たけのこ	こめ さとう ごま あぶら	

◎ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：18.0g 塩分：2.0g

※ 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。

