

4月献立予定表

| 日 | 曜日 | 卵乳アレルギー代替食提供 | 献立名 | | エネルギー たんぱく質 脂質 塩 | 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。(4月は実施なし) | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 8 | (水) | |  ミルクコッパン |  チリドックの具 コールスローサラダ ポテトスープ | 792 kcal 34.5 g 29.2 g 3.3 g | ウィンナー ぶた肉 赤いんげん豆 とり肉 | 牛乳 チーズ | パセリ トマト にんじん とうもろこし | たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく | パン じゃがいも | 油 ドレッシング |
| 9 | (木) | |  ごはん |  春巻き 切り干し大根のサラダ 鶏肉のオイスターソース煮 | 930 kcal 30.4 g 28 g 2.4 g | とり肉 春巻き | 牛乳 | 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 | 米 こんにゃく さといも | 油 ごま ドレッシング |
| 10 | (金) | |  ごはん | 入学・進級お祝い給食  こんにゃくサラダ ポークカレー お祝いイチゴクレープ | 885 kcal 28.2 g 23.3 g 2.7 g | ぶた肉 | わかめ 脱脂粉乳 牛乳 | にんじん えだまめ | にんにく たまねぎ しょうが キャベツ | 米 こんにゃく じゃがいも クレープ | ごま油 油 |
| 13 | (月) | |  麦ごはん | かみかみ給食  ミンチカツ・ソースがけ キムチ和え 牛肉とごぼうの煮物 | 843 kcal 29.1 g 23.7 g 1.9 g | ミンチカツ 牛肉 | 牛乳 | にんじん さやいんげん しょうが | もやし ごぼう きゅうり キャベツ | 米 むぎ こんにゃく さとう | 油 |
| 14 | (火) | |  ごはん |  さわらのみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 けんちん汁 | 804 kcal 31.7 g 20.4 g 2.3 g | サワラみそ漬け ぶた肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん きぬさや | たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう | 米 じゃがいも こんにゃく さとう | 油 |
| 15 | (水) | |  米粉パン | リクエスト給食(上三川小)  チキンナゲット(3) イタリアンサラダ ABCスープ はちみつレモンゼリー | 884 kcal 36.7 g 31.8 g 3.1 g | チキンナゲット ベーコン | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ | 米粉パン マカロニ ゼリー | 油 ドレッシング |
| 16 | (木) | |  ごはん | 季節を感じる給食(春)  鶏肉の照り焼き 菜の花サラダ たけのこのみそ汁 | 834 kcal 34.4 g 25.7 g 2.6 g | とり肉 油あげ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん なのはな | たけのこ とうもろこし たまねぎ キャベツ | 米 さとう | ドレッシング |
| 17 | (金) | |  ごはん |  ハンバーグケチャップソース ごまサラダ コーンスープ アセロラゼリー | 882 kcal 30.6 g 20.4 g 2.6 g | ハンバーグ ハム | 牛乳 | こまつな にんじん レモン | キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり | 米 かたくりこ さとう ゼリー | ドレッシング |
| 20 | (月) | |  麦ごはん |  ビビンバ丼の具(肉・野菜) かまぼこ入りわかめスープ | 751 kcal 29.1 g 21.3 g 2.6 g | ぶた肉 かまぼこ | 牛乳 わかめ | ほうれんそう にんじん | にんにく だいもやし キャベツ | 米 むぎ さとう | ごま油 ごま |
| 21 | (火) | |  ごはん | 地産地消給食(ウド)  白身魚フライ・ソースがけ おひたし 春野菜の豚汁 | 805 kcal 29.6 g 20.1 g 2.6 g | 白身魚フライ かつおぶし とうふ みそ | 牛乳 ぶた肉 | にんじん きぬさや こまつな キャベツ | うど もやし ごぼう たまねぎ | 米 じゃがいも | 油 |
| 22 | (水) | ★ |  黒パン | ★オムレツ 野菜ソテー  フルーツポンチ | 789 kcal 28 g 27.7 g 2.8 g | オムレツ ロースハム | 牛乳 | にんじん なたデココ パイナップル とうもろこし | もも みかん キャベツ とうもろこし | パン ゼリー サイダー | 油 |
| 23 | (木) | |  ごはん |  ポークシュウマイ(3) かんぴょうサラダ 麻婆豆腐 | 864 kcal 31.3 g 25 g 2.1 g | しゅうまい 豆腐 みそ ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ニラ えだまめ しいたけ にんにく たけのこ | キャベツ ネギ かんぴょう しょうが たまねぎ | 米 さとう かたくりこ | 油 ごま油 ドレッシング |
| 24 | (金) | |  ごはん |  さばの味噌煮 ゆかりあえ 沢煮椀 | 753 kcal 31.3 g 19.8 g 2.7 g | さば ぶた肉 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん ゆかり だいこん ネギ しいたけ 豆腐 | キャベツ しょうが たけのこ えのきだけ | 米 | ごま 油 |
| 27 | (月) | |  麦ごはん |  からあげ からしあえ じゃがいものみそ汁 | 841 kcal 30.5 g 24.3 g 2.6 g | とり肉 油あげ みそ | 牛乳 わかめ | こまつな にんじん | にんにく もやし ねぎ しょうが | 米 かたくりこ じゃがいも 麦 | 油 |
| 28 | (火) | ★ |  いろいろ米入り ごはん | 町の誕生日お祝い給食  豚肉のしょうが焼き アスパラガスのサラダ ★ニラ玉スープ お祝いいちごケーキ | 833 kcal 31.6 g 22.1 g 2.7 g | ぶた肉 卵 | 牛乳 | にんじん アスパラガス にら とうもろこし | にんにく たまねぎ しょうが キャベツ | 米 かたくりこ ケーキ いろいろ米 | 油 ドレッシング |
| 30 | (木) | |  ごはん |  モロの和風マリネ ひじきのナムル 豆腐のスープ | 751 kcal 28.4 g 18.1 g 2.7 g | モロ 豆腐 | 牛乳 ひじき | ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ | しいたけ にんにく ねぎ もやし たけのこ | 米 さとう | ごま油 ごま 油 |

◎ 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。

