

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	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。 * 今月は残量調査はありません。			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			
8	火				マナーの日 さばの味噌煮 もやしとにらのごまあえ のっぺい汁	826 kcal 30.8 g 25.7 g 2.5 g	とり肉 さばの味噌煮 なまあげ	牛乳	にら にんじん	もやし だいこん ねぎ	米 さとう さといも こんにゃく かたくりこ	ごま油
9	水				焼きそば 肉団子スープ	774 kcal 33.4 g 23.0 g 2.9 g	ぶた肉 ミートボール	牛乳 青のり	にら にんじん こまつな しいたけ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米粉パン 中華めん はるさめ	ごま油 はるさめ油
10	木				入学・進級祝い給食 鶏肉の照り焼き 菜の花のおろし和え 豆腐とわかめのみそ汁 お祝い豆乳いちごプリン ごま塩	798 kcal 31.2 g 20.5 g 2.9 g	豆腐 みそ とり肉	牛乳 わかめ	なのはな にんじん だいこん	きぬさや もやし えのきたけ たまねぎ	赤飯 プリン さとう	ごま塩
11	金				春巻 春雨サラダ 中華スープ	782 kcal 21.1 g 22.0 g 2.8 g	はるまき ハム	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい	米 はるさめ さとう	油 ごま油 ごま
14	月				大阪エキスポ給食 たこ型たこ焼き(2) 大阪漬け 肉すい	754 kcal 26.1 g 19.4 g 2.3 g	牛肉 とうふ 油あげ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん 葉だいこん	はくさい ねぎ だいこん	米 麦 たこ焼き	油
15	火				甘酢肉団子(3) キムチ和え フォーのスープ	771 kcal 27.6 g 17.6 g 2.5 g	とり肉 肉団子	牛乳	チンゲンサイ はくさい	きゅうり キャベツ ねぎ もやし	米 フォー	油
16	水				さわらの香草焼き コールスローサラダ ミルクスープ	732 kcal 33.5 g 23.3 g 2.5 g	とり肉 さわらの香草漬け 白いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり	パン さつまいも	油 ドレッシング
17	木				明治南小 リクエスト給食 ハンバーグ・ケチャップソース かんぴょうサラダ コンスープ チョコレープ	914 kcal 29.0 g 26.0 g 3.1 g	わかめ ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん キャベツ レモン	かんぴょう きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 かたくりこ さとう クレープ	ドレッシング
18	金				食育の日 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ポークカレー 二色ゼリー(いちご・みかん)	879 kcal 25.7 g 22.6 g 2.1 g	ぶた肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 青えんどう豆	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん グリーンピース きゅうり	カリフラワー たまねぎ にんにく しょうが	米 さとう じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング
21	月				たらのチリソース 中華くらげサラダ 米粉ワンタンのスープ	781 kcal 30.8 g 19.8 g 2.6 g	たら くらげ とり肉	牛乳	にんじん こまつな きゅうり にんにく	しょうが もやし キャベツ ねぎ	米 むぎ さとう かたくりこ 米粉ワンタン	油 ごま油 ドレッシング
22	火				かみかみ給食 かきあげ 天丼のたれ 梅おかかあえ みそけんちん	880 kcal 24.9 g 28.7 g 2.4 g	みそ とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん キャベツ だいこん ごぼう	きゅうり うめ ねぎ はくさい かきあげ	米 さといも こんにゃく	油 ごま油
23	水	●			鶏肉のガーリック焼き シーザーサラダ ミネストローネ ●ヨーグルト	790 kcal 37.1 g 33.6 g 2.8 g	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト にんにく	とうもろこし たまねぎ セロリー キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング
24	木	★			★厚焼き玉子 豚肉の甘みそ炒め 和風スープ	827 kcal 35.5 g 23.3 g 2.4 g	厚焼き玉子 ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな ごぼう しいたけ キャベツ ねぎ	たまねぎ にんにく はくさい しょうが	米 さとう かたくりこ	ごま油 油
25	金				こがねカレイフライ(ソースがけ) ひろし和え なめこ汁	772 kcal 29.4 g 19.6 g 2.5 g	コガネカレイフライ とうふ みそ	牛乳	にんじん ひろしま菜	キャベツ ねぎ なめこ	米	油 ごま
28	月				上三川町の誕生日記念給食 スタミナため アスパラサラダ トマトスープ お祝いいちご米粉ケーキ	854 kcal 33.1 g 20.8 g 2.5 g	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら トマト パセリ ブロッコリー アスパラ	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし にんにく	米 麦 じゃがいも さとう	油 ドレッシング ケーキ
30	水	★			セルフサンド(白身魚フライ・ポイルキャベツ・ノンエッグタルタルソース) ★ふわふわ卵のスープ	730 kcal 34.2 g 28.0 g 2.9 g	スネソウダラフライ とり肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも パン粉	油 ノンエッグタルタル

◎ 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。

