

4月

給食予定こんだて表

小学校

※献立は変更になることがあります。									
日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品　＊()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品　＊()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価
7月	(麦飯) カレーライス みかんゼリー 牛乳		精米 強化米 精麦 玉ねぎ じゃがいも 牛肉 ハーモントカレー ジャワカレー(乳・バナナ・ハチミツ・リンゴ) 人参 とりからだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 生姜 にんにく カレー粉 みかんゼリー(みかん 砂糖 水あめ)	エネルギー 649 kcal たんばく質 18.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 248 mg 食塩相当量 2.8 g	金	(麦飯) チキンカレー 海そうツナサラダ 牛乳		精米 強化米 精麦 玉ねぎ じゃがいも とり肉 ハーモントカレー、ジャワカレー(乳・バナナ・ハチミツ・リンゴ) 人参 ベイシットマト 酒 油 カレー粉 ウスターソース 生姜 にんにく キャベツ きゅうり まぐろ(缶詰) とうもろこし 人参 淡口醤油 酢 わかめ 砂糖 塩 こしょう	エネルギー 620 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 272 mg 食塩相当量 2.7 g
	(ごはん) マーボー豆腐丼 中華和え お祝いクレープ 牛乳		精米 強化米 木綿豆腐 玉ねぎ ぶた肉 人参 牛肉 たけのこ水煮 八丁みそ なら 濃口醤油 片栗粉 酒 しいたけ 油 ごま油 砂糖 もやし キャベツ 人参 ロースハム【乳・卵なし】 淡口醤油 ごま ごま油 砂糖 お祝いクレープ(豆乳 あぶら いちご 米粉 水あめ 大豆粉 レモン でんぶん)	エネルギー 670 kcal たんばく質 23.5 g 脂 質 24.7 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.1 g		ごはん ポークシュウマイ 春雨サラダ 八宝菜 牛乳		精米 強化米 ポークしゅうまい(豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 生姜 砂糖 小麦粉 水あめ) キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 人参 はるさめ ごま油 淡口醤油 ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ もやし ぶた肉 うずら卵水煮 人参 かまぼこ(たらすり身) たけのこ水煮 片栗粉 淡口醤油 酒 油 生姜 中華スープ(乳・卵なし) 塩	エネルギー 613 kcal たんばく質 24.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 307 mg 食塩相当量 2.2 g
	食パン クリスピーチキン ブロッコリーの香味和え 中華風コーンスープ 牛乳		冷凍食パン(小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳 大豆) 鶏むね肉 ノンエクストレッシング【卵・乳なし】 コーンフレーク パン粉 にんにく コンソメ 塩 こしょう ブロッコリー 淡口醤油 ごま油 ごま 砂糖 絹ごし豆腐 たまご 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ 淡口醤油 きくらげ 片栗粉 中華スープ(乳・卵なし) 塩 こしょう	エネルギー 728 kcal たんばく質 35.8 g 脂 質 26.8 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 3.2 g		ごはん メンチカツ こまつナ和え ピリ辛みそ汁 牛乳		精米 強化米 メンチカツ(豚肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 砂糖)油 キャベツ 小松菜 もやし まぐろ(缶詰) 人参 淡口醤油 砂糖 じゃがいも 木綿豆腐 とり肉 大根 こんにゃく キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 ニラ リンゴ コンニク かつお節エキス 魚醤 昆布エキス) ねぎ 人参 みそ 酒 かつおだし	エネルギー 604 kcal たんばく質 24.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.0 g
	ごはん 里いもと大根のそぼろ煮 磯辺和え ヨーグルト 牛乳		精米 強化米 大根 さといも 玉ねぎ 厚揚げ こんにゃく 牛肉 ぶた肉 人参 えだまめ 濃口醤油 片栗粉 淡口醤油 油 砂糖 生姜 もやし キャベツ 小松菜 人参 淡口醤油 砂糖 乾のり ヨーグルト	エネルギー 600 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 424 mg 食塩相当量 1.7 g		コッペパン スバグティナポリタン コーンスープ 水 牛乳		冷凍コッペパン(小麦粉 黒糖蜜 砂糖 ショートニング) スバグティティ キャベツ 玉ねぎ ロースハム【乳・卵なし】 トマトケチャップ ベイシットマト 人参 青ピーマン ぶなしめじ 油 中濃ソース 大豆バター にんにく 塩 こしょう 玉ねぎ じゃがいも とうもろこし 牛乳 人参 米粉 大豆バター コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 593 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 299 mg 食塩相当量 2.4 g
	(麦飯) ビビンバ風丼 キャベツのごま酢和え 金 ワントンスープ 牛乳		精米 強化米 精麦 もやし ぶた肉 小松菜 牛肉 人参 濃口醤油 切干大根 砂糖 みりん ごま油 生姜 トウバンジャン キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 人参 淡口醤油 酢 ごま 砂糖 白菜 肉ワントン(小麦粉 豚肉 玉ねぎ 生姜 大豆粉 調味料)ねぎ えのきたけ 人参 淡口醤油 中華スープ(乳・卵なし) 塩 こしょう	エネルギー 605 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 2.4 g		(麦飯) 豚とじ丼 ゆかり和え 木 みそ汁 牛乳		精米 強化米 精麦 玉ねぎ たまご ぶた肉 えのきたけ 人参 ねぎ 濃口醤油 淡口醤油 酒 しいたけ 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり(赤じそ 塩) 淡口醤油 じゃがいも 小松菜 ねぎ みそ 油揚げ【大豆】 かつおだし	エネルギー 572 kcal たんばく質 23.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 319 mg 食塩相当量 2.3 g
14月	ごはん 卵とじ ごまマヨサラダ オレンジ 牛乳		精米 強化米 じゃがいも たまご とり肉 玉ねぎ ちくわ【鰯、卵・乳なし】 人参 ほうれん草 車麩【小麦】 淡口醤油 みりん 酒 しいたけ 顆粒かつおだし きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 ノンエクストレッシング【卵・乳なし】 人参 切干大根 すりごま 淡口醤油 塩 こしょう オレンジ	エネルギー 601 kcal たんばく質 23.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 1.8 g	金	ごはん 魚の蒲焼風 ごぼうのきんぴら 若竹汁 牛乳	青魚	精米 強化米 さば【魚】 米粉 油 濃口醤油 みりん 酒 砂糖 生姜 片栗粉 あおのり ごぼう れんこん 人参 さつま揚げ 濃口醤油 油 酒 ごま油 砂糖 ごま 絹ごし豆腐 たけのこ 玉ねぎ なんと(魚肉 卵白 砂糖) 淡口醤油 酒 かつおだし わかめ 塩 顆粒かつおだし	エネルギー 634 kcal たんばく質 24.0 g 脂 質 22.4 g カルシウム 292 mg 食塩相当量 2.0 g
	ごはん 揚げギョウザ ホイコウロウ 火 わかめスープ 牛乳		精米 強化米 ギョウザ(キャベツ 豚肉 玉ねぎ 大豆 なら 生姜 でん粉 砂糖 ごま 油 小麦粉)油 キャベツ ぶた肉 青ピーマン 人参 八丁みそ 濃口醤油 砂糖 酒 油 ごま油 生姜 にんにく 片栗粉 トウバンジャン 絹ごし豆腐 玉ねぎ えのきたけ ベーコン【乳・卵なし】 淡口醤油 わかめ 中華スープ(乳・卵なし) 塩 こしょう	エネルギー 596 kcal たんばく質 24.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 297 mg 食塩相当量 2.4 g		(麦飯) まぜまぜジャンバラヤ 28 かみかみサラダ 月 コンソメスープ 牛乳		精米 強化米 精麦 玉ねぎ ウインナー(ぶた肉 水あめ 砂糖 でん粉) トマトケチャップ 赤ピーマン 人参 青ピーマン ウスターソース コンソメ 大豆バター 油 カレー粉 にんにく 塩 こしょう キャベツ きゅうり ノンエクストレッシング【卵・乳なし】 人参 ささいか 切干大根 すりごま 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 ベーコン【乳・卵なし】 淡口醤油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 635 kcal たんばく質 18.7 g 脂 質 23.5 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 3.1 g
16水	ごはん ウインナー おかか和え おでん 牛乳	青魚	精米 強化米 シウエッセン(豚肉 水あめ) キャベツ もやし 小松菜 人参 淡口醤油 かつお節 砂糖 大根 うずら卵水煮 こんにゃく 厚揚げ さといも 人参 さつま揚げ 竹輪【卵・乳なし】 淡口醤油 濃口醤油 酒 みりん しいたけ 昆布だし	エネルギー 565 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.0 g	水	(麦飯) 3色そぼろ丼 即席漬け じゃがいものみそ汁 牛乳		精米 強化米 精麦 とり肉 ほうれん草 たまご 人参 淡口醤油 濃口醤油 酒 しいたけ 油 砂糖 塩 トウバンジャン 白菜 大根 人参 塩昆布 淡口醤油 じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ わかめ かつおだし	エネルギー 593 kcal たんばく質 24.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 2.5 g
	ごはん(減) 野菜かき揚げ お浸し うどん汁 牛乳		精米 強化米 野菜かき揚げ(玉ねぎ 人参 ごぼう しゅんぎく 小麦粉 油)油 白菜 もやし ほうれん草 人参 淡口醤油 ごま 砂糖 うどん とり肉 ねぎ 人参 油揚げ【大豆】 淡口醤油 みりん 酒 かつおだし わかめ しいたけ 昆布だし 顆粒かつおだし	エネルギー 585 kcal たんばく質 17.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 296 mg 食塩相当量 1.7 g					