

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	アルギ-	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	アルギ-	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	精米 強化米 精麦 玉ねぎ じやがいも 牛肉 バ-モナトカレー シャワカレー(乳・バナナ・ハチミツ・リンゴ) 人参 とりがらだし トマケチャップ 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 たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 248 mg 食塩相当量 2.8 g	(麦飯) チキンカレー 18 海そうとナサラダ 牛乳	精米 強化米 精麦 玉ねぎ じやがいも とり肉 バ-モナトカレー、シャワカレー(乳・バナナ・ハチミツ・リンゴ) 人参 ベイシックトマト 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) どうもろこし 人参 淡口醤油 酢 わかめ 砂糖 塩 こしょう	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 272 mg 食塩相当量 2.7 g			
	牛乳	牛乳							
	(ごはん) マー婆ー豆腐丼 中華和え	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 にら 濃口醤油 片栗粉 酒 しいたけ 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	エネルギー 670 kcal たんぱく質 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 21 春雨サラダ 月 八宝菜 牛乳					
	お祝いクレープ 牛乳	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) 牛乳							
9 水	食パン クリスピーチキン プ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 ノンエッグドレッシング【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 プロッコリー 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) 牛乳	エネルギー 728 kcal たんぱく質 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 22 こまツナ和え 火 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 じやがいも 木綿豆腐 どり肉 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) ニンニク 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 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 307 mg 食塩相当量 2.2 g			
	ごはん 里いもと大根のそぼろ煮 磯辺和え	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	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 424 mg 食塩相当量 1.7 g						
	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 牛乳							
	(麦飯) ビビンバ風丼 キャベツのごま酢和え ワンタンスープ 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 トウバンジヤン 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 肉ワンタン(小麦粉 豚肉 玉ねぎ 生姜 大豆粉 調味料)ねぎ えのきだけ 人参 淡口醤油 中華 スープ(乳・卵なし) 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 2.4 g						
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 じやがいも たまご とり肉 玉ねぎ ちくわ【鱈・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】 ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】 人参 切干大根 すりごま 淡口醤油 塩 こしあわせ オレンジ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 1.8 g	ごはん 魚の蒲焼風 25 ごぼうのきんぴら 金 若竹汁 牛乳	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 なると(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 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 299 mg 食塩相当量 2.4 g			
	揚げギョウザ ホイコウロウ 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 にら 生姜 でん粉 砂糖 ごま 油 小麦粉)油 キャベツ ぶた肉 青ビーマン 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 トウバンジヤン 絹ごし豆腐 玉ねぎ えのきだけ 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 こしあわせ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 297 mg 食塩相当量 2.4 g						
	ごはん ウインナー おかか和え おでん 牛乳	精米 強化米 シャエッセン(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 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.0 g						
	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 しゅんきく 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 玉ねぎ 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 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 296 mg 食塩相当量 1.7 g						

