

### 4月給食予定献立表

日曜日	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き			低学年	中学年	高学年
				主にからだをつくるもの	牛乳	主にからだの調子を整えるもの			
10	水	ロールパン チキンフライ 焼きそば ほうれん草と白菜のお浸し	○ チキンフライ 豚肉 かつお節	○ キャベツ・人参・ニラ ほうれん草・白菜	○ キャベツ・人参・ニラ ほうれん草・白菜	○ ロールパン(卵) 小麦粉・油 焼きそば	593	647	759
12	金	ごはん 肉じゃが さんまの梅煮 胡瓜とわかめの酢味噌和え	○ 牛肉 さんまの梅煮 ちくわ(小麦・乳・卵なし)・みそ	○ 玉ねぎ・人参・さやいんげん わかめ・きゅうり	○ 玉ねぎ・人参・さやいんげん わかめ・きゅうり	○ 米 じゃが芋・砂糖	525	617	709
13	土	ミートスパゲティ バームクーヘン	○ 牛豚ひき肉	○ 玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく	○ 玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく	○ スパゲティ・油・砂糖 バームクーヘン(卵)	491	551	626
15	月	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨炒め お祝いクレープ	○ 鶏肉	○ わかめご飯の素 しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参・しいたけ	○ わかめご飯の素 しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参・しいたけ	○ 米 でん粉・油 緑豆春雨・ごま油 いちごクレープ(小麦・乳・卵なし)	641	756	812
16	火	ごはん さわらの根菜マヨ焼き ささみのさっぱりサラダ パイナップル	○ さわら ささみ・かつお節	○ れんこん・人参・コーン きゅうり・キャベツ・人参 パイナップル	○ れんこん・人参・コーン きゅうり・キャベツ・人参 パイナップル	○ 米 卵なしマヨネーズ	560	618	684
17	水	コッペパン さけの野菜カツ ナポリタン 小松菜ともやししらす和え	○ さけの野菜カツ ベーコン(卵) しらす	○ 玉ねぎ・ピーマン・人参 小松菜・もやし	○ 玉ねぎ・ピーマン・人参 小松菜・もやし	○ コッペパン(卵) 小麦粉・油 スパゲティ	462	573	627
18	木	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め ひじき炒め煮 蒸しえびシューマイ	○ 豚肉 大豆・ちくわ(小麦・乳・卵なし) えびしゅうまい	○ キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・チンゲン菜・ニラ・人参・にんにく グリーンピース・ひじき・れんこん	○ キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・チンゲン菜・ニラ・人参・にんにく グリーンピース・ひじき・れんこん	○ 米 油・ごま油 砂糖	578	646	733
19	金	ごはん あじフライ マカロニサラダ オレンジ 味付のり	○ あじフライ ハム(卵) 味付のり	○ キャベツ 人参・きゅうり・コーン オレンジ	○ キャベツ 人参・きゅうり・コーン オレンジ	○ 米 小麦粉・油 マカロニ・卵なしマヨネーズ	526	578	649
22	月	ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 中華サラダ たこの唐揚げ	○ 豚肉・生揚げ・みそ かに風味かまぼこ(卵) たこ	○ 人参・たけのこ・玉ねぎ・ニラ・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり	○ 人参・たけのこ・玉ねぎ・ニラ・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり	○ 米 中華ドレッシング でん粉・油	542	616	706
23	火	ごはん さばの塩焼 豚ごぼう炒め煮 ハニーピーナッツ たまごふりかけ	○ さば塩焼 豚肉・さつま揚げ(小麦・乳・卵なし) たまごふりかけ	○ ごぼう・人参・さやいんげん	○ ごぼう・人参・さやいんげん	○ 米 糸こんにゃく・ごま油・砂糖 ハニーピーナッツ	627	688	766
24	水	食パン りんごジャム ミートローフ ポテトサラダ スティックチーズ	○ 牛豚ひき肉・豆腐・牛乳・卵 チーズ	○ 玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・玉ねぎ	○ 玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・玉ねぎ	○ 食パン・りんごジャム パン粉 じゃが芋・卵なしマヨネーズ	529	684	784
25	木	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとくわわかめのサラダ りんご	○ 豆腐・豚ひき肉・みそ ハム(卵)	○ しょうが・にんにく・たけのこ・ねぎ キャベツ・きゅうり・くわわかめ りんご	○ しょうが・にんにく・たけのこ・ねぎ キャベツ・きゅうり・くわわかめ りんご	○ 米 油・でん粉 砂糖・ごま油	509	578	659
26	金	キャロットピラフ ポークチャップ かぼちゃの天ぷら オレンジ寒天	○ 豚肉	○ 人参・ピーマン 玉ねぎ・しめじ・トマトピューレ かぼちゃ・アスパラ 寒天・オレンジジュース	○ 人参・ピーマン 玉ねぎ・しめじ・トマトピューレ かぼちゃ・アスパラ 寒天・オレンジジュース	○ 米 小麦粉 天ぷら粉・油 砂糖	568	645	731
27	土	ハヤシライス グレーゼリー	○ 牛肉	○ 玉ねぎ・人参・しめじ	○ 玉ねぎ・人参・しめじ	○ 米・ハヤシルウ グレーゼリー	553	621	706
30	火	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草のおひたし 切干パンパンジー 水まんじゅう	○ さば味噌煮 かつお節 蒸し鶏	○ ほうれん草・人参 きゅうり・緑豆もやし・切干大根	○ ほうれん草・人参 きゅうり・緑豆もやし・切干大根	○ 米 ごま・卵なしマヨネーズ 水まんじゅう	537	629	690

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★アレルギー原因物質が入っている食品には ( ) で表記していますのでご参照下さい。