

4月 献立表



日曜	献立名										
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーン フォーク の有無
9 木	デミグラスハンバーグ	コーン・パスタ マカロニサラダ いんげん・ポテトフライ	パイ	ごはん	1010	27.1	35.2	140.1	3.5	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆	
10 金	真鱈フライ大葉巻き	いんげん胡麻和え パンプキンサラダ	みかん	ごはん 鶏・卵そば	854	22.5	34.7	106.7	2.4	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉・鶏肉・大豆 ゼラチン・ごま・魚介類	○
13 月	鯖味噌煮 野菜コロッケ	きんぴら ほうれん草胡麻和え	フルーツミックス	ごはん ふりかけ	818	20.7	29.9	112.6	1.8	小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆 ごま・魚介類	
14 火	グリルチキン 照焼ソース	ポテトフライ ブロッコリー・シューマイ マカロニサラダ	みかん	ごはん	818	35.0	23.1	113.4	2.8	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま・魚介類	
15 水	キャベツメンチ	ブロッコリー パンプキンサラダ 茄子ナムル	わらびもち	ごはん	890	17.6	34.1	123.7	1.9	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・ごま	
16 木	ミートソース	コーンサラダ ブロッコリー・野菜コロッケ ヘルシーサラダ	パイ	スパゲティ	801	21.6	28.2	117.1	3.1	卵・小麦・乳成分 牛肉・豚肉・大豆・ごま	○
17 金	回鍋肉	春巻 揚げ餃子 マカロニサラダ	フルーツミックス	ごはん	1030	29	46.9	116.8	2.7	卵・小麦・乳成分・えび・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ごま・魚介類	
20 月	おろし唐揚げ	コーンサラダ パスタ	かぼちゃタルト	ごはん	952.5	29.3	25	119	2.3	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・りんご・ 桃	
21 火	カレーライス (ヒレカツ・唐揚げ)	生野菜 ブロッコリー オムレツ	みかん	ごはん	889	25.4	35.4	114	4.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○
22 水	ピリ辛野菜炒め	ブロッコリー きんぴら シューマイ・春巻	フルーツミックス	ごはん	889	23.3	34.7	115	3.3	卵・小麦・乳成分・えび・カニ・豚肉・鶏肉 大豆・ゼラチン・ごま・魚介類	
23 木	桜姫鶏 デミチーズメンチ	生野菜・ブロッコリー 切干大根 ひじき	沖縄県産 紫芋のタルト	ごはん	883.8	21.4	37.3	107	3.1	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・桃・魚介類	
24 金	グリルチキンの ガリパタ醤油	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛茄子	みかん	ごはん	704	31.6	16	105	2.2	小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま・魚介類	
27 月	ビーフメンチカツ	生野菜・ブロッコリー ポテトサラダ ほうれん草ごま和え	フルーツミックス	ごはん	812	17.2	30.1	113.8	2.1	卵・小麦・乳成分・鯖・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ごま	
28 火	牛肉と茄子の さっぱり炒め	生野菜・ブロッコリー 野菜コロッケ	みかん	ごはん	854	19.6	32.9	112.2	1.7	小麦・乳成分・牛肉・大豆	
30 木	鯖塩焼き	ブロッコリー 春巻・パンプキンサラダ いんげんごま和え	わらびもち	ごはん	943	33.6	34.7	117	2.4	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉・鶏肉 大豆・ごま	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)



ご入学・ご進学おめでとうございます