

令和4年4月

献立表

日	曜	献立名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	鉄分
						kcal	g	g	g	g	mg	mg
7	木	塩ラーメン(小麦、卵) 蒸し鶏サラダ(小麦) じゃが芋の炒め物(小麦、ごま) りんご 牛乳	豚肉、鶏肉 牛乳	中華麺(小麦、卵)、じゃが芋 塩ラーメンスープの素(小麦)、ごま	キャベツ、もやし、人参、チンゲン菜 しめじ、インゲン、えのき、 りんご	646	1.8	29.0	14.9	96.1	313	2.1
						750	2.1	34.0	16.5	112.8	335	2.6
11	月	【入学おめでとう】 白飯 鶏肉のから揚げ(小麦) スパゲティペペロン(小麦、ごま) ポイル野菜 ポテトサラダ(小麦、卵) さくらもち 牛乳	鶏肉、牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、スパゲティ(小麦) 塩だれ(小麦、ごま)、マヨネーズ(卵) コールスロートレッシング(小麦、卵) さくらもち	パセリ粉、フロコリー 玉ねぎ、ミックスベジタブル しょうが、にんにく、	638	1.0	20.8	22.3	84.6	238	0.9
						749	1.2	23.9	27.9	96.2	242	1.2
12	火	白飯、豚肉と春キャベツの味噌炒め(小麦) 高野豆腐の煮付(小麦) フルーツ白玉 牛乳	豚肉、高野豆腐 牛乳	ごはん、味噌 白玉団子	キャベツ、玉ねぎ、人参、赤パプリカ コーン、椎茸、フルーツ缶	624	1.5	24.0	16.5	89.5	371	2.3
						708	1.9	27.8	18.6	101.0	407	2.8
13	水	わかめご飯 タラのムニエル風オーロラソース(小麦、卵) ソテー(小麦、乳) 春雨サラダ(小麦、卵、乳、ごま) オレンジ 牛乳	わかめ、たら、 ウィンナー(小麦、乳) ハム(小麦、卵、乳)、牛乳	ごはん、小麦粉、ケチャップ マヨネーズ(卵) 春雨 中華ドレッシング(小麦、ごま)	ほうれん草、しめじ、木耳 コーン、オレンジ	577	2.1	23.9	17.8	78.9	292	1.3
						660	2.5	27.7	20.3	90.0	308	1.5
14	木	白飯 鶏の天ぷら(小麦) 春野菜のおかか和え(小麦) 根菜サラダ(小麦、卵) ミレービスケット(小麦) 牛乳	鶏肉、花かつお 牛乳	ごはん、小麦粉、天つゆ(小麦) フレンチドレッシング(小麦、卵) ミレービスケット(小麦)	フロコリー、カリフラワー 人参、ごぼう、れんこん 水菜、赤パプリカ	643	1.2	25.8	17.9	92.2	338	1.4
						745	1.5	31.4	21.6	103.4	350	1.7
18	月	麻婆豆腐丼、(小麦) 小松菜の和え物(小麦、卵) 里芋の唐揚げ(小麦) フルーツ杏仁(乳) 牛乳	合びき肉、鶏肉、豆腐 味噌、かまぼこ(小麦、卵) 牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉	椎茸、玉ねぎ、白ねぎ、グリーンピース 小松菜、コーン、里芋 フルーツ缶、杏仁豆腐缶(乳)	623	1.4	21.5	19.6	87.5	325	2.0
						711	1.7	24.8	22.6	99.1	350	2.5
19	火	五目うどん(小麦) ちくわの磯辺揚げ(小麦、えび) キャベツのかか和え(小麦) りんご、牛乳	鶏肉、油揚げ、青のり ちくわ(小麦、えび) かつお節、牛乳	うどん(小麦)、小麦粉 こんにゃく	大根、ごぼう、人参、 白ねぎ、キャベツ りんご	607	1.8	23.3	21.3	79.7	316	1.6
						711	2.2	27.4	24.7	93.4	340	1.9
20	水	セルフミートサンド(小麦、乳) ポイルキャベツ かぼちゃのミルクスープ(小麦、乳) フルーツゼリー 牛乳	合びき肉、鶏肉、 ひよこ豆、牛乳	食パン(小麦、乳)、カレー粉 ケチャップ、小麦粉、コンソメ(小麦) フルーツゼリー	にんにく、玉ねぎ、人参 キャベツ、かぼちゃ、 ほうれん草	611	1.6	25.2	19.6	83.3	284	1.5
						660	1.9	27.8	21.6	88.4	300	1.8
21	木	【鹿児島県郷土料理】 白飯 さつま汁 サバの竜田揚げ(小麦) さつま揚げのお浸し(小麦、卵) 大学芋(小麦) 牛乳	鶏肉、味噌、サバ さつま揚げ(小麦、卵) 牛乳	ごはん、こんにゃく 片栗粉、小麦粉 大学芋(小麦)	椎茸、里芋、人参、ごぼう 大根、水菜、しめじ、	604	1.9	22.8	16.2	91.5	345	2.0
						683	2.2	26.4	18.2	103.3	372	2.5
25	月	中華丼(小麦) 切干大根のサラダ(小麦) じゃが芋の甘辛煮(小麦) オレンジ 牛乳	豚肉、油揚げ、牛乳	ごはん、じゃが芋 青じそドレッシング(小麦) 片栗粉	キャベツ、人参、ヤングコーン、木耳 もやし、玉ねぎ、たけのこ、オレンジ 切干大根、小松菜、グリーンピース	616	1.9	19.0	15.5	98.9	313	1.7
						667	2.4	21.0	17.3	105.7	334	2.0
26	火	白飯 照り焼きハンバーグ(小麦、乳) まめのスープ(小麦、乳) カリフラワーのツナマヨサラダ(卵) 人参のグラッセ ごま団子(小麦、ごま) 牛乳	ハンバーグ(小麦、乳) ツナ、ウィンナー(小麦、乳) mixビーンズ、牛乳	ごはん、コンソメ(小麦) マヨネーズ(卵) ごま団子(小麦、ごま)	キャベツ、カリフラワー、玉ねぎ 人参、インゲン、コーン	643	1.7	20.8	22.7	86.9	293	1.8
						744	2.1	25.1	26.3	99.7	311	2.4
27	水	白飯 もずくスープ(小麦) サワラの西京焼き 青菜のソテー 大根のそぼろ煮(小麦) プチシュークリーム(小麦、卵、乳) 牛乳	もずく、豆腐、サワラ 味噌、鶏肉、牛乳	ごはん プチシュークリーム(小麦、卵、乳)	白ねぎ、小松菜、黄パプリカ、 大根、枝豆、人参	591	1.4	27.2	18.4	75.9	327	2.2
						669	1.7	31.6	20.4	85.6	350	2.7
28	木	チキンカレー(小麦、乳) 福神漬 フレンチサラダ(小麦、卵、乳) いちごぷりん(乳) 牛乳	鶏肉、ハム(小麦、卵、乳) 牛乳	ごはん、カレールウ(小麦、乳)、 フレンチドレッシング(小麦、卵) いちごぷりんの素	じゃが芋、人参、玉ねぎ 黄パプリカ、福神漬 キャベツ、紫玉ねぎ	638	1.7	21.3	18.5	94.4	287	1.0
						748	1.9	22.0	19.5	117.6	291	1.1

※栄養成分値は、上段：下半年 下段：上半年で表示しております。

()内はアレルギーです。

給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。

朝日塾小学校