

# 令和6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	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分
						koal	g	g	g	g	mg	mg
8	月	白飯 コンソメスープ (小麦) タラのムニエル風 オーロラソース (小麦、卵) 春雨サラダ (小麦、卵、乳、ごま) オレンジ 牛乳	タラ ハム (小麦、卵、乳) 牛乳	ごはん、じゃが芋、コンソメ (小麦) 小麦粉、ケチャップ、中濃ソース、マヨネーズ (卵) 春雨、中華ドレッシング (小麦、ごま)	人参、小松菜、木耳、コーン オレンジ	650	2.5	24.2	14.2	100.6	321	1.9
						550	2.0	21.5	12.8	89.4	304	1.6
9	火	ミートスパゲティ (小麦) ブロッコリーのツナ和え (小麦、卵) りんご 牛乳	合挽肉、ツナ 牛乳	ソフト麺 (小麦)、ケチャップ お好みソース (小麦)、マヨネーズ (卵)	玉ねぎ、人参、グリーンピース マッシュルーム、ブロッコリー カリフラワー、コーン、りんご	738	2.2	29.1	24.0	99.5	278	3.4
						581	1.5	22.8	18.1	79.8	261	2.4
11	木	【入学おめでとう】 そばろ丼 (小麦) ゆかり和え (小麦、えび) 桜餅 牛乳	鶏ひき肉 ちくわ (小麦、えび) 牛乳	ごはん、桜餅	ほうれん草、人参、コーン キャベツ、もやし、ゆかり	667	2.1	21.2	13.3	116.0	281	1.7
						551	2.1	20.3	13.7	87.3	279	1.7
12	金	わかめご飯 鶏の天ぷら (小麦) 揚げの含め煮 (小麦) 根菜サラダ (小麦、卵、ごま) 一口チーズ (乳) 牛乳	鶏肉、油揚げ、大豆 わかめ、一口チーズ (乳) 牛乳	ごはん、小麦粉、天つゆ (小麦) ゴマドレッシング (小麦、卵、ごま)	人参、インゲン、ごぼう レンコン、水菜、パプリカ	683	2.2	28.4	25.1	86.1	399	1.5
						599	1.9	24.8	22.2	75.0	382	1.3
15	月	白飯 鶏肉の塩麴焼き ポテトとウィンナーのカレー炒め (小麦、乳) ナムル (小麦、ごま) オレンジ 牛乳	鶏肉 ウィンナー (小麦、乳) 牛乳	ごはん、塩麴、じゃが芋 白ごま、ごま油 (ごま) カレー粉	パセリ、もやし、人参 ほうれん草、オレンジ	654	1.9	25.7	23.4	87.0	255	1.7
						570	1.6	22.0	20.2	76.5	250	1.4
16	火	白飯 白身フライ クリームソース (小麦、卵、乳) マカロニのケチャップ炒め (小麦) シーザーサラダ (小麦、卵、乳) フルーツ白玉 牛乳	メルルーサ、卵 ハム (小麦、卵、乳) 牛乳	小麦粉、パン粉 (小麦)、カラパン粉 (小麦)、白玉団子 ホワイトシチューの素 (小麦、乳) シェルマカロニ (小麦) ケチャップ、シーザードレッシング (小麦、卵、乳)	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、水菜、パプリカ、 フルーツ缶	730	1.5	24.0	18.1	117.8	283	1.5
						644	1.2	20.9	16.0	104.1	271	1.3
17	水	白飯 鶏肉の照り焼き炒め (小麦、卵、乳) ひじきの炒め煮 (小麦) りんご 牛乳	鶏肉、油揚げ ひじき、牛乳	ごはん 照り焼きのたれ (小麦、卵、乳)	玉ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン、インゲン、りんご	653	1.2	24.5	24.4	85.9	337	4.1
						570	1.0	21.1	21.0	76.0	314	3.3
18	木	白飯 ハンバーグ チーズソース (小麦、乳) スパゲティペペロン (小麦、ごま) きんぴら (小麦、ごま) ミレービスケット (小麦) 牛乳	ハンバーグ (小麦、乳) チーズ (乳) 牛乳	ごはん、スパゲティ (小麦)、塩だれ (小麦、ごま) 白ごま、ホワイトシチューの素 (小麦、乳) ミレービスケット (小麦)	パセリ、レンコン、人参、枝豆	722	2.1	23.3	23.3	104.7	344	1.8
						636	1.8	20.3	20.7	91.9	320	1.5
19	金	ビビンバ丼 (小麦、ごま) キャベツのチョレギ風 (ごま) プリン (乳) 牛乳	牛肉、牛乳	ごはん、ごま油 (ごま)、白ごま コチュジャン、やわらかプリンの素 (乳)	ほうれん草、もやし、人参 キャベツ、にんにく	712	2.3	19.3	24.6	103.3	313	1.3
						576	1.9	16.6	21.3	79.4	299	1.1
22	月	ボークカレー (小麦、乳) スマイルポテト フルーツポンチ 牛乳	豚肉、三色寒天 牛乳	ごはん、じゃが芋 カレールウ (小麦、乳) スマイルポテト	人参、玉ねぎ、フルーツ缶	706	1.1	18.7	19.5	118.4	246	1.0
						583	1.0	15.9	17.8	94.1	241	0.8
23	火	白飯 味噌汁 赤魚の揚げ煮 (小麦) 焼きうどん (小麦) ミニたい焼き (小麦、卵) 牛乳	豆腐、わかめ、味噌 赤魚、豚肉、牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉 うどん (小麦)、ミニたい焼き (小麦、卵)	玉ねぎ、人参、キャベツ、にんにく	726	2.6	27.7	20.4	107.7	287	1.5
						632	2.2	23.8	17.8	94.2	275	1.2
24	水	鶏団子うどん (小麦、卵、乳) 大豆昆布の甘煮 (小麦) 大学芋 (小麦) 牛乳	鶏団子 (小麦、卵、乳) かまぼこ (小麦、卵) 油揚げ、大豆、昆布、牛乳	うどん (小麦)、片栗粉 大学芋 (小麦)	大根、人参、椎茸、インゲン	577	2.7	23.0	17.7	85.2	326	2.1
						551	2.6	22.8	18.1	78.2	331	2.2
25	木	白飯 けんちん汁 豆腐ステーキの野菜あんかけ (小麦) キャベツの梅和え (小麦) オレンジ 牛乳	油揚げ、豆腐ステーキ 味噌、牛乳	ごはん、里芋、片栗粉	レンコン、大根、椎茸、玉ねぎ 人参、小松菜、キャベツ、枝豆 梅干し、オレンジ	572	1.9	17.3	13.0	97.9	330	2.1
						553	2.0	17.5	13.6	91.5	352	2.1
26	金	【スペイン料理】 バターパン (小麦、卵、乳) ソパ・デ・アホ (小麦) アリオリ風ポテトサラダ (卵) マスカットゼリー	鶏肉、卵、牛乳	バターパン (小麦、卵、乳) コンソメ (小麦)、じゃが芋、マヨネーズ (卵) マスカットゼリーの素	玉ねぎ、マッシュルーム、インゲン トマト缶、にんにく、パセリ	564	2.4	25.9	22.7	65.8	285	1.9
						550	2.2	24.1	20.2	71.0	286	1.9

( ) 内はアレルギーです。

朝日塾小学校

※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。

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。