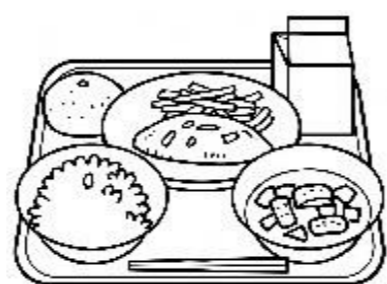


令和6年4月予定献立表

白岡市（小学校）

日曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルゲン含む）			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
10 水	キムタクごはん（むぎごはん）	こめ むぎ ごまあぶら こま	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん ねぎ	705	29.2
	牛乳【乳】		牛乳			
	とりにくのからあげ②	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが		
	ウインナーとこまつなのいためもの	あぶら	ウインナー	こまつな もやし		
	わかたけじる		わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん みずな		
チョコクレープ	チョコクレープ					
11 木	ごはん	こめ			628	27.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さわらのてりやき		さわら	しょうが		
	キャベツのごまあえ	さとう ごま		キャベツ もやし かんぴょう		
12 金	くろパン【小麦】	パン			627	23.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	レバーとポテトのオーロラソース	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぶたレバー			
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり みずな ブロッコリー		
アルファベットスープ【小麦】	あぶら マカロニ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ			
15 月	ごはん	こめ			680	28.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	えびしゅうまい②【えび・小麦・卵】		えびしゅうまい			
	チンジャオロース	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ ピーマン こんにゃく		
	レンファンタン【卵】	はるさめ ごまあぶら でんぷん	とりにく たまご とうふ	にんじん こまつな とうもろこし		
とうにゅうプリン	とうにゅうプリン					
16 火	メロンパン【小麦】	パン			659	24.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	ハンバーグバーベキューソース	あぶら さとう	ハンバーグ	たまねぎ		
	こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく キャベツ きゅうり		
ジャーマンスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ			
17 水	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		651	25.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	イカフライ【小麦】	あぶら こむぎこ パンこ	いか			
	ピーフンともやしのソテー	あぶら ピーフン	ベーコン	もやし にんじん いら		
キャベツのみそじる	じゃがいも	なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ			
18 木	はちみつパン【小麦】	パン			628	24.8
	牛乳【乳】		牛乳			
	マカロニグラタン【小麦】【乳】	マカロニ あぶら バター こむぎこ	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ えだまめ		
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら		とうもろこし ほうれんそう		
ミネストローネ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく トマト パセリ			

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 7大アレルゲン（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



日曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルゲン含む）			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
19 金	ポークカレー【小麦】（むぎごはん）	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	646	28.2
	牛乳【乳】		牛乳			
	とりにくのマーマレードやき	オリーブオイル マーマレードジャム	とりにく			
	はなやさいのピクルス	さとう		カリフラワー ブロッコリー パプリカ		
22 月	たけのごはん	こめ	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ	652	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さばのたつたあげ	でんぷん あぶら	さば	しょうが		
	いそかサラダ	ドレッシング	のり	えのきたけ にんじん きゅうり キャベツ		
とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ			
23 火	ごはん	こめ			623	26.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	ぎょうざ②【小麦】		ぎょうざ			
	ナムル	ごまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな		
はっほうさい【卵】	あぶら でんぷん	ぶたにく いか とうふ たまご	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが			
24 水	きなこあげパン【小麦】	パン あぶら さとう	きなこ		697	17.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	ハム	にんじん きゅうり キャベツ		
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト		
いちごゼリー	いちごゼリー					
25 木	ごはん	こめ			697	29.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	まつかぜやき【小麦】	ごま パンこ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ねぎ		
たけのこのきんぴら	あぶら さとう ごまあぶら ごま	さつまあげ あぶらあげ	たけのこ にんじん こんにゃく			
しらたまじる	しらたまだんご	ぶたにく	にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな			
26 金	カレーなんばんうどん（じごなうどん）【小麦】	じごなうどん でんぷん	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう	674	21.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	だいずとさつまいものシャリシャリあげ【小麦】	さつまいも こむぎこ あぶら さとう	だいず			
ベーコンとやさいのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし きぬさや			
30 火	ぶたどん（ごはん）	こめ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ えのきたけ にんじん こんにゃく	680	30.3
	牛乳【乳】		牛乳			
	ちくさやき【卵】	あぶら さとう	たまご とうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
	じゃがいもときぬさやのみそじる	じゃがいも	みそ とうふ	きぬさや だいこん ねぎ		
基準栄養量				650	27.6	
平均栄養量				661	26.3	

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新1年生の給食は4月16日からです。

おいしい給食を味わって食べましょう。

