

月	火				水				木	金		
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギー の13~20%	エネルギー の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
4月分 平均栄養量	605	24.5 (16.2%)	17.0 (25.3%)	285	75	2.3	162	0.51	0.55	24	4.4	2.2

- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、京都産コシヒカリを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆26日(月)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。
- ◆26日(月)は、小学校1年生が給食開始のため、パンになります。

ご入学ご進級

おめでとうございます!



献立表の見方

日付 → 26日 麦ご飯

献立名 → ビーフカレー フルーツミックス

使用材料 →

ぎゅうにく	20
レンズまめ	10
じゃがいも	40
たまねぎ	35
にんじん	10
ローリエ	0.02
ブルーベリー	8
小麦 カレールウ	9
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2
みず	85

← 一人当たり使用量(g)
(小学校3・4年生)

アレルギー表示

献立表のアレルギー表示に関しましては下段をご覧ください。

今月の地場産

ほしいたけ



<p>12日 麦ご飯</p> <p>呉汁</p> <p>とりにく 10 あぶらあげ 5 だいきみず 10 こんにやく 10 はくさい 20 じゃがいも 20 にんじん 5 あおねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100</p> <p>ふき入り豚丼</p> <p>ぶたにく 30 たまねぎ 25 ふきみずに 10 みりん 2 さとう 2 小麦 こいくちしょうゆ 4 なたねあぶら 0.2</p> <p>ごはんのせて たべてね。</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>13日 (小麦・乳)ブランパン</p> <p>ベジタスープ</p> <p>ベーコン 10 だいこん 25 キャベツ 30 もやし 10 にんじん 5 しろワイン 1 やさしいブイオン 10 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 80</p> <p>ホキフライ</p> <p>小麦 ホキフライ (50g) 1コ なたねあぶら 7.5</p> <p>↑ ホキフライにタルタルソースをかけて たべてね。 ↓ ノンエッグタルタルソース 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>14日 麦ご飯</p> <p>ビーフカレー</p> <p>ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ロースハム 10 きゅうり 10 ささがきごぼう 20 小麦 ノンエッグごぼうドレッシング 6</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>15日 (小麦・乳)ココアパン</p> <p>ペンネのミートソース煮</p> <p>ぎゅうミンチ 25 小麦 ミニペンネ 25 たまねぎ 50 にんじん 10 セロリー 1 パセリ 1 トマトみずに 20 カレーこ 0.1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 3 しお 0.2 なたねあぶら 0.2</p> <p>枝豆サラダ</p> <p>ツナ 10 むきえだまめ 25 ホールコーン 10 小麦 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.25</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>16日 麦ご飯</p> <p>のっぺい汁</p> <p>とりにく 15 かたかまぼこ(さくら) 5 こんにやく 10 だいこん 10 しめじ 5 あおねぎ 5 さといも 10 ささがきごぼう 10 小麦 こいくちしょうゆ 5 でんぷん 1 けずりぶし 1.7 みず 100</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>小麦 さわらのさいきょうやき (40g) 1コ なたねあぶら 0.1</p> <p>河内晩柑 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>
---	---	---	--	---

<p>19日 減量麦ご飯</p> <p>山菜うどん</p> <p>とりにく 20 かまぼこ 5 あぶらあげ 5 かんそうわかめ 0.7 小麦 うどん 50 たまねぎ 25 にんじん 10 さんさいみず 7 さとう 0.2 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 6 けずりぶし 1.7 みず 100</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ひらてん 10 めひじき 2 にんじん 5 おさけ 1 みりん 2 小麦 こいくちしょうゆ 2.3 さとう 1.8 なたねあぶら 0.2</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>20日 (小麦・乳)コッペパン</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>ぎゅうにく 20 きんときまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 10 マッシュルーム 10 あかワイン 1 ローリエ 0.02 小麦 デミグラスソース 30 こしょう 0.03 しお 0.2 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 3 とんかつソース 3 なたねあぶら 0.2 小麦 こむぎこ 1 みず 40</p> <p>彩りサラダ</p> <p>ロースハム 10 キャベツ 20 きゅうり 5 おさけ 5 ホールコーン 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.3 さとう 0.05 す 1.5 なたねあぶら 0.6</p> <p>④ミルメーク 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>21日 麦ご飯</p> <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>こうや豆腐 9 とりにく 20 ちくわ 15 たまねぎ 40 にんじん 5 こまつな 5 ほしいたけ 0.3 おさけ 1 しお 0.1 さとう 2.1 小麦 うすくちしょうゆ 4.2 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 50</p> <p>かつおの竜田揚げ</p> <p>小麦 かつおのたつたあげ (30g) 1コ なたねあぶら 4.5</p> <p>昆布の佃煮</p> <p>ほそぎりこんぶ 2.3 さとう 3.3 小麦 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 1 おさけ 1 みず 3</p> <p>ごはんのせて たべてね。</p> <p>みかんジュース 1本</p>	<p>22日 (小麦・乳)レーズンパン</p> <p>豚肉とチンゲンサイの炒め物</p> <p>ぶたにく 30 ちくわ 15 チンゲンサイ 35 キャベツ 35 たまねぎ 30 にんじん 5 つちしょうが 0.5 チキンスープ 1 かきあぶら 0.8 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 1 しお 0.5 なたねあぶら 0.2 でんぷん 0.8 みず 15</p> <p>春巻き</p> <p>小麦 はるまき (50g) 1コ なたねあぶら 7.5</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>23日 麦ご飯</p> <p>混ぜるとガパオライス</p> <p>とりミンチ 30 ピーマン 3 あかピーマン 3 たまねぎ 0.1 たまねぎ 15 たけのこ 10 小麦 こいくちしょうゆ 1.5 かきあぶら 3.5 さとう 3.5 ナンプラー 0.6 なたねあぶら 0.2</p> <p>春雨スープ</p> <p>小麦 やきぶた 15 りょくとうはるまき 5 たまねぎ 25 はくさい 20 エリンギ 5 にんじん 5 あおねぎ 5 おさけ 1 かきあぶら 0.1 さとう 0.1 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 チキンスープ 5.5 みず 100</p> <p>ごはんのせて たべてね。</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>
--	--	---	---	---

<p>26日 (小麦・乳)コッペパン</p> <p>ビーフカレー☆</p> <p>ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85</p> <p>フルーツミックス</p> <p>ミックスフルーツ 50 やさしいワファイバーゼリー 15</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>27日 (小麦・乳)黒糖パン</p> <p>春キャベツのスープ煮</p> <p>ミニウインナー 25 はるキャベツ 30 たまねぎ 30 だいこん 30 にんじん 15 セロリー 1 ポークブイオン 5 しろワイン 1 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 うすくちしょうゆ 0.8 みず 40</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>ハンバーグ (50g) 1コ なたねあぶら 0.1 おさけ 1 みりん 1.7 さとう 2.6 小麦 こいくちしょうゆ 2.6 でんぷん 0.5 みず 4.2</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>28日 (小麦)五目ご飯</p> <p>肉じゃが</p> <p>ぎゅうにく 20 つきこんにやく 20 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 10 むきえだまめ 5 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 4.5 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ツナ 10 キャベツ 35 にんじん 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.4 さとう 0.08 す 1.4 なたねあぶら 0.5</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>献立表アレルギー表示について</p> <p>・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。</p> <p>・麦ご飯の麦は、大麦を使用しています。</p> <p>・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。</p> <p>・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。</p>	<p>30日 麦ご飯</p> <p>若竹汁</p> <p>とりにく 10 かたかまぼこ(かぶと) 5 かんそうわかめ 0.5 えのきたけ 10 たまねぎ 15 にんじん 5 たけのこ 25 小麦 うすくちしょうゆ 5 しお 0.1 けずりぶし 1.7 みず 100</p> <p>鯉の塩焼き</p> <p>さけのしおやき (40g) 1コ なたねあぶら 0.1</p> <p>こどもの日</p> <p>こんにゃく</p> <p>かしわもち 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>
---	--	--	--	---