




4月

スクールランチ予定献立表

小学校5、6年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
7日(月)	始業式・入学式 		14日	ごはん	雑似米	21日	ごはん	雑似米	28日	鶏ごぼうご飯	雑似米、鶏肉、ごぼう、人参
			15日	手作り豆腐入りハンバーグ	豚肉、牛肉、豆腐、玉葱、人参、コーン、スキムミルク、しょうが、ひじき	22日	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき	29日	カツオカツ	カツオカツ(鉄・Ca強化)
8日(火)	わかめごはん	雑似米、わかめ	16日	彩りごぼう金平	ごぼう、さつま揚げ、人参、ピーマン	23日	しらす塩昆布和え	キャベツ、ほうれん草、しらす干し、塩こんぶ	30日	三色ナムル	もやし、小松菜、人参
	鶏肉と根菜の五目煮	鶏肉、大根、ごぼう、枝豆、人参	17日	ジュリアンスープ	キャベツ、しめじ、ベーコン、パセリ	24日	白菜とごぼうの味噌汁	白菜、ごぼう		豆腐とえのき茸のすまし汁	豆腐、えのき茸、長ねぎ
9日(水)	肉しゅうまい	肉しゅうまい(鉄・Ca強化)	18日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	25日	アレルギー表示	えび、かに、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま	昭和の白 		
	キャベツと揚げの味噌汁	キャベツ、油揚げ、人参	19日	アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	26日	アレルギー表示	小麦、さば、大豆、豚肉、ごま			
10日(木)	肉みそうどん	うどん、豚肉、ごぼう、長ねぎ、かまぼこ、人参、小ねぎ、しいたけ	20日	ナタデココ・ヨーグルト	ヨーグルト、ナタデココ、パイナップル、みかん	27日	ひじきの五目炒め	ちくわ、大豆、枝豆、人参、ひじき	31日	カレーうどん	うどん、豚肉、玉葱、人参、しめじ
	ストロベリーカップケーキ	ヨーグルト、ホットケーキミックス、ストロベリー、スキムミルク	21日	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	28日	さつま芋の豚汁	さつまいも、豚肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが		29日	黒糖蒸しパン
11日(金)	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉	22日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	29日	アレルギー表示	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉	23日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	30日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご			
12日(土)	ごはん	雑似米	24日	(新・手作りスープ)味噌野菜ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、人参、長ねぎ、なると、にんにく	31日	スパゲティきのこミートソース	スパゲティ、豚肉、トマト缶、玉葱、人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、にんにく			
	ほっけ磯香フライ	ほっけ、あおのり	25日	大学いも	さつまいも、ごま		バターコーンポテト	じゃがいも、コーン、パセリ			
13日(日)	豆ポテトサラダ	じゃがいも、大豆、人参、枝豆、コーン	26日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	1日	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン			
	ワカメのかき玉スープ	卵、長ねぎ、人参、わかめ、ごま	27日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	2日	ホットドックソーセージ&キャベツソテー	ソーセージ、キャベツ、トマトケチャップミニパック			
14日(月)	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま	28日	大根のコンソメスープ	大根、えのき茸、人参	3日	さつま芋とチーズサラダ	さつまいも、チーズ、ヨーグルト			
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま	29日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、さけ、大豆、鶏肉、豚肉	4日	あさりの豆乳スープ	豆乳、白菜、あさり、人参、しめじ			
15日(火)	豚すき丼(麦ごはん)	雑似米、大麦、豚肉、焼き豆腐、玉葱、しらたき、しょうが	30日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	5日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉			
	チョレギサラダ	キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、焼きのり、にんにく	31日	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま	6日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			
16日(水)	かぶとなめこの味噌汁	かぶ、なめこ、長ねぎ	1日	ごはん	雑似米	7日	豚肉スタミナ炒め	豚肉、もやし、ピーマン、人参、オイスターソース、しょうが、にんにく			
	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま	2日	油淋鶏(ユウリンチー)	鶏肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま	8日	春雨サラダ	水菜、ポークハム、春雨、ごま			
17日(木)	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま	3日	おかか和え	白菜、チンゲン菜、ちくわ、かつお節	9日	オニオンスープ	玉葱、コーン、ベーコン、パセリ			
	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま	4日	ワカメとはんぺんの中華スープ	はんぺん、長ねぎ、しいたけ、わかめ	10日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			
18日(金)	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま	5日	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま	11日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			
	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま	6日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	12日	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			
4月の1人当たり平均摂取栄養値		エネルギー 640Kcal、たんぱく質 23.3g、脂質 20.7g、炭水化物 87.6g、食塩相当量 3.1g〔推定値〕									