

日 曜 献立 材料 日 曜 献立 材料 日 曜 献立 材料 日 曜 献立 材料 日 曜 献立 材料

4月のこんだてひょう

平均栄養価：小学生 エネルギー623キロカロリー タンパク質24.7g²⁵ 脂質22.4g²⁵ 塩分3.1g²⁵ / 中学生 エネルギー763キロカロリー タンパク質29.2g²⁵ 脂質25.9g²⁵ 塩分4g²⁵

8月	ハヤシライス	米・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・マーガリン・ハヤシルー・デミグラスソース・ソース・ケチャップ・トマトピューレ・コンソメ・こしょう	9日 火	醤油ラーメン	ラーメン・豚肉・生姜・にんにく・人参・もやし・ほうれん草・ねぎ・こしょう・醤油ラーメンスープ(小麦、大豆、豚、鶏) だし[豚骨、鶏骨、人参、玉葱、ねぎ、昆布]	10日 水	ごはん	パン・油・ミルクココア・塩	11日 木	揚げパン	野菜スープ	玉葱・豚肉・人参・えのき・白菜・コンソメ・醤油・塩・こしょう	12日 金	ごはん	
	フルーツあえ	カクテルゼリー(りんご、もも、大豆)・桃缶・みかん缶・りんご缶		手羽元のガーリック風味	手羽元・塩・こしょう・にんにく・オリーブ油・レモン汁		中華スープ	ベーコン・コーン・クリームコーン・卵・ねぎ・ごま油・コンソメ・でんぷん・鶏ガラスープ・塩・こしょう		ミートボール	(豚、鶏、大豆、りんご、ごま)	じゃがいもベーコン炒め		じゃがいも・ベーコン・バター・パセリ・塩・こしょう	みそ汁

15月	ボークカレーライス	米・豚肉・玉葱・人参・マーガリン・スキムミルク・カレーパウダー・りんご・にんにく・ウスターソース	16日 火	豚骨ラーメン	ラーメン・豚肉・コーン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・ねぎ・ごま・豚骨ラーメンスープ(小麦、大豆、豚、鶏) だし[豚骨、鶏骨、人参、玉葱、ねぎ、昆布]	17日 水	ピラフ(混ぜごはん)	米・バター・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・コンソメ・塩・こしょう	18日 木	コッペパン	豚肉・マカロニ・玉葱・人参・油・バター・小麦粉・スキムミルク・牛乳・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・こしょう	19日 金	ごはん	
	えだまめサラダ	えだまめ・キャベツ・コーン・ゴマドレッシング(小麦、大豆、豚、鶏、ゼラチン、ごま)		野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦)・油		キャベツのスープ	キャベツ・ベーコン・ねぎ・人参・コンソメ・醤油・塩・こしょう		国産鶏豚ハンバーグ	(鶏、豚、大豆)		イタリアン風チキン	鶏肉・塩・こしょう・ケチャップ・はちみつ・赤ワイン・パセリ

22月	かき揚げ丼	米・野菜かき揚げ(小麦、大豆)・油・天汁のたれ(小麦、大豆)	23日 火	カレーうどん	うどん・豚肉・人参・玉葱・油揚げ・ねぎ・椎茸・カレーパウダー・三温糖・醤油・みりん・削り節	24日 水	ごはん	黒糖パン	25日 木	ホホワイトシチュー	豚肉・塩・こしょう・玉葱・人参・油・バター・小麦粉・スキムミルク・牛乳・コンソメ・鶏ガラスープ	26日 金	こぎつねごはん(混ぜごはん)	米・豚肉・油揚げ・人参・油・三温糖・酒・醤油
	みそ汁	じゃがいも・玉葱・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し		国産若鶏と野菜のつくね	(鶏、小麦、大豆)		鶏肉の味噌からめ	鶏肉・醤油・酒・でんぷん・油・赤味噌・三温糖・みりん		ウインナーソーテー	ウインナー・ケチャップ・トンカツソース		豚汁	豚肉・じゃがいも・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ねぎ・油・生姜・みりん・味噌・削り節・昆布

29月	スパゲティミートソース	スパゲティ・オリーブ油・豚肉・玉葱・しめじ・人参・マーガリン・粉チーズ・ケチャップ・ミートソース・トマトピューレ・コンソメ・こしょう	30日 火	ハムエッグ	卵・ハム・塩・こしょう	<p>5日 芦小・芦中1年生は給食がありません。 ※上小1年生は11日から、芦小1年生は15日から給食が始まります。 11日 あげパンですので、ティッシュペーパーなど、手や口のまわりを拭くことのできるものを持てきましょう。 22日 ごはんにかき揚げをのせて、たれをかけてたべましょう。</p>				
-----	-------------	--	-------	-------	-------------	---	--	--	--	--