

# 4月 献立表

御所市学校給食センター

献立名・材料名			献立名・材料名			献立名・材料名			献立名・材料名			献立名・材料名												
献立名	分量	アレルギー	献立名	分量	アレルギー	献立名	分量	アレルギー	献立名	分量	アレルギー	献立名	分量	アレルギー										
1 3 (月)			1 4 (火)			1 5 (水)			1 6 (木)			1 7 (金)												
ごはん ●米 小麦	90 5		減量ごはん ●米 牛乳	90 5		パン ●パン 牛乳	80 5	小麦・乳	ごはん ●米 牛乳	100 5		減量パン ●パン 牛乳	70 5	小麦・乳										
ジョア (ストロベリー)	1本	2 乳	春野菜のみそ汁 ●うすあげ 玉ねぎ キャベツ じゃがいも 青ねぎ だしパック 米みそ	1本 10.4 11.7 19.5 19.5 3.9 3.9 14.3	1 大豆	ABCスープ 鶏肉 アルファベットマカロニ 玉ねぎ 人参 小松菜 コンソメ ●淡口しょうゆ 塩	1本 19.5 6.5 45.5 19.5 19.5 1.69 1.04 0.09 0.26	1 鶏肉 小麦	豆腐のすまし汁 ●木綿豆腐 わかめ 糸寒天 人参 玉ねぎ ●青ねぎ ●淡口しょうゆ 塩 削り節	1本 26 0.26 0.65 13 32.5 3.9 5.2 0.13 3.9	1 大豆	キャベツの梅おかか和え キャベツ 小松菜 コーン 味付けおかか 梅ペースト ●酢 ●濃口しょうゆ 三温糖	1本 26 13 10.4 2.6 0.78 0.78 0.52 0.78	2 乳	切干大根のサラダ 切干大根 コーン きゅうり 和風ごまドレッシング	1本 19.5 32.5 19.5 9.1 11.7 3.88 9.1 3.38	2 乳	ソファール元氣ヨーグルト ソファール元氣ヨーグルト (70g)	1本 19.5 32.5 19.5 9.1 11.7	2 乳		1こ 2	大豆	
鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ウスターソース ●濃口しょうゆ カレー粉 にんにく しょうが 塩 こしょう ●カレールウ 米油	26 65 52 19.5 0.65 0.65 0.39 0.07 0.07 18.2 0.09	1 鶏肉 5 4 3 4 小麦・大豆 4 4 6 4	鶏肉 白菜 人参 ●小松菜 白ごま 塩昆布 ●濃口しょうゆ 米みそ	26 13 13 1.82 0.65	1 鶏肉	じゃーまんポテト ショルダーベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ コンソメ 塩 こしょう 米油	13 39 13 4 3 0.13 0.12 0.11 0.13	1 豚肉	甘酢肉団子 甘酢肉団子 (20g)	1こ 3こ	1 鶏肉	いちごジャム いちごジャム	1こ 1こ	5	大豆									
フルーツゼリー アレンジアイスゼリーあまおう 黄桃缶 バナナ缶	39 19.5 13	5 4 4	鶏のから揚げ 鶏肉 (40g) 塩 こしょう 酒 ●濃口しょうゆ しょうが にんにく てんぷ粉 米油 お祝いクレープ お祝いクレープ (35g)	39 19.5 13 0.1 0.1 0.4 1.3 0.4 0.2 8 5 1	1 鶏肉	いちごジャム	1こ	5	大豆															
減塩献立			入学・進級お祝い献立									いよいよお休みの日献立												
エネルギー/たんぱく質/脂質 中学生 800kcal/18.2g/14.3g 小学生 644kcal/15.3g/11.1g			エネルギー/たんぱく質/脂質 839kcal/29.4g/31.6g 712kcal/25.8g/28.6g			エネルギー/たんぱく質/脂質 720kcal/28.9g/21.0g 578kcal/23.2g/17.6g			エネルギー/たんぱく質/脂質 665kcal/30.0g/12.9g 577kcal/27.1g/12.3g			エネルギー/たんぱく質/脂質 797kcal/30.0g/21.4g 605kcal/23.6g/17.6g												

2 0 (月)	2 1 (火)	2 2 (水)	2 3 (木)	2 4 (金)
---------	---------	---------	---------	---------

減量ごはん ●米 牛乳	90 5		ごはん ●米 牛乳	100 5		パン ●パン 牛乳	80 5	小麦・乳	ごはん ●米 牛乳	100 5		パン ●パン 牛乳	80 5	小麦・乳																			
かやくうどん 鶏肉 ●うすあげ かまぼこ 玉ねぎ 人参 ●青ねぎ ●鶏入りうどん 塩 ●淡口しょうゆ だしパック	26 6.5 10.4 19.5 13 3.9 52 0.03 5.85 5.2	1 鶏肉 1 大豆	わかめ かまぼこ ●木綿豆腐 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ●淡口しょうゆ だしパック じゃがいも じゃがいも 人参 ●突きこんやく ●濃口しょうゆ みりん 三温糖 酒 こま油	0.78 13 26 19.5 13 32.5 4.55 0.09 4.55	1 大豆	セルフドッグウインナーソースがけ ポークスティックスキムレス (30g) トマトケチャップ トナカツソース 三温糖	1本 1 5.2 1.3 0.52	1 豚肉	元氣肉じゃが 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ●突きこんやく にんにく 三温糖 ●濃口しょうゆ 白ごま コチュジャン	1本 19.5 45.5 65 15.6 20.8 7.8 0.39 2.86 6.5 1.69 1.04	1 豚肉	もやしナムル もやし 小松菜 人参 白ごま ●酢 ●濃口しょうゆ こま油	1本 19.5 45.5 13 52 13 0.39 5	1 豚肉	野菜しゅうまい 野菜しゅうまい (20g)	1本 19.5 45.5 9.1 0.09 0.13 0.01 6	1 豚肉	鶏肉 コーン 玉ねぎ 人参 パセリ コーンクリーム缶 シチュールウ	1本 15.6 10.4 35.1 11.7 0.13 28.6 8.45	1 鶏肉	豆乳 こしょう 米油	1本 10.4 0.01 0.13	1 大豆	スナックえんどうのサラダ ツナ スナックえんどう 人参 キャベツ ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう	1本 10.4 13 10.4 19.5 6.5 0.05 0.01	1 鶏肉	ささみ大葉フライ ささみの大葉フライ (40g)	1本 10.4	1 鶏肉	米油	5 6	大豆	
ちくわのお茶天ぷら 竹輪 (25g) 米油 ●大和茶 天ぷら粉	2 2 0.3 16	1 小麦	とうふハンバーグ 黒り焼きソース 豆腐ハンバーグ (60g)	1こ 1	大豆・豚肉 豚肉・小麦	パンにはさんて たべましょう!			減塩献立																								
エネルギー/たんぱく質/脂質 中学生 883kcal/35.9g/18.8g 小学生 677kcal/27.1g/15.6g			エネルギー/たんぱく質/脂質 719kcal/30.2g/15.0g 600kcal/25.0g/13.5g			エネルギー/たんぱく質/脂質 719kcal/31.1g/21.2g 576kcal/27.6g/18.0g			エネルギー/たんぱく質/脂質 734kcal/24.9g/20.5g 593kcal/20.5g/17.0g			エネルギー/たんぱく質/脂質 769kcal/31.7g/28.0g 641kcal/27.2g/24.7g																					

2 7 (月)	2 8 (火)	3 0 (木)																		
ごはん ●米 牛乳	100 5		ごはん ●米 牛乳	100 5		パン ●パン 牛乳	80 5	小麦・乳	ごはん ●米 牛乳	100 5		パン ●パン 牛乳	80 5	小麦・乳						
じゃがいものみそ汁 ●うすあげ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ●青ねぎ 米みそ だしパック	9.1 39 13 19.5 1.95 15.6 5.2	1 大豆	中華丼の具 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 かまぼこ こしょう しょうが 中華スープ	26 71.5 35.1 19.5 13 0.01 0.13 1.3	1 豚肉	地産地消 ●のっている食材は御所市で、 ●のっている食材は奈良県で 生産・製造された食材を使用する予定です。	いよいよお休みの日献立		にゅうめん ●三輪そうめん 鶏肉 ●うすあげ かまぼこ 玉ねぎ 人参 ●青ねぎ 干しいたけ ●淡口しょうゆ 削り節	13 13 6.5 6.5 26 11.7 3.9 1.3 5.85 3.9	5 小麦 1 鶏肉 1 大豆	たくあん和え キャベツ きゅうり たくあん 塩昆布 ●淡口しょうゆ 白ごま	39 13 7.8 1.3 0.65 0.52	4 大豆 2 大豆 2 大豆 1 小麦 1 小麦 6 小麦	あじの香味焼き あじ (40g) 玉ねぎ ●濃口しょうゆ 三温糖 みりん 白ごま 七味唐辛子	1こ 2 3 1 0.1 1 0.02	1 鶏肉	【食物アレルギーについて】 ※特定原材料 (8品目) および特定原材料に準ずるもの (20品目) を記載しています。 《特定原材料8品目》 えび・小麦・卵・乳 (かに・くるみ・そば・落花生) 《特定原材料に準ずるもの20品目》 いかり・オレンジ・牛肉・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もち・ゆまいち・りんご・ごま (あわび・いくら・キウイフルーツ・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ) ※ ( ) 内については原則使用しません。 ※コンタミネーションについては記載していません。		※わかめ、しらす等にえび、かきが微量混入する場合があります。 ※食品に関しては、献立名と同じであっても月ににより、使用する食品のメーカーが異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認して下さい。 ※よく使うもの (調味料等) については学期ごとに同じ表記を使用します。 ※献立及び食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。
奈良あえ ●うすあげ 干しいたけ 奈良漬 ●突きこんやく 人参 米油 ●濃口しょうゆ 三温糖 みりん だしパック	13 0.65 5.2 11.7 10.4 0.13 2.34 0.52 0.65 1.3	1 大豆	オイスターソース でんぷ粉 米油 ●淡口しょうゆ 塩 酒	0.91 3.9 0.13 2.34 0.08 0.65	小麦・大豆	ホームページで 献立表が確認できます! 御所市のホームページでは、 毎月の献立表や給食だよりをカラーで公開しています。 また、毎月栄養士が食についてのコラムを更新しています。 ぜひホームページをご覧ください!			鶏肉の七味焼き 鶏肉 (40g) しょうが にんにく ●青ねぎ ●濃口しょうゆ 三温糖 酒 こま油 七味唐辛子 白ごま	1こ 0.2 0.4 3 3 0.1 0.2 0.02 1	1 鶏肉	エネルギー/たんぱく質/脂質 中学生 767kcal/33.1g/24.6g 小学生 651kcal/28.8g/22.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 777kcal/24.3g/25.4g 674kcal/20.9g/23.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質 747kcal/32.1g/21.5g 643kcal/28.4g/20.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 797kcal/30.0g/21.4g 605kcal/23.6g/17.6g					