

# 4月の予定献立表

日 (曜)	主 食	牛 乳	ふくしょくこんだてめい 副食献立名	材料名と体の中でののはたらき			緑 黄色 野菜	そ 他 野 菜	家 庭 で と っ て ほ し い 食 品	エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	朝 ご は ん チ ェ ツ ク	チ ェ ツ ク ト イ レ
				赤 血や肉 になる食べ物	黄 熱や力 になる食べ物	緑 体のちようし をととのえる 食べ物							
7 (木)	ごはん はし	☺	みつせどりだんご	みつせどりだんごAC			19	60	しらすぼし ちくわ ピーマン	610	23.5		
			おひたし	あぶらあげ	さとう	にんじん はくさい							
			ぶたじる	かつおぶし		ほうれんそう							
8 (金)	ごはん はし スプーン	☺	ぎゅうにくコロッケ	ぎゅうにくコロッケACD	あぶら		37	50	なつとう キムチ ばんのうねぎ	734	21.1		
			かぼちゃサラダ	ローズハム		かぼちゃ きゅうり にんじん							
			ラビオリスープ	ぶたにく	ラビオリACD	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ							
11 (月)	ごはん はし	☺	シュウマイ	シュウマイA			22	70	えび かぶ キウイフルーツ	608	23.0		
			バンバンジーサラダ	とりささみ	ごま さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし							
			わかめスープ	ぶたにく わかめ うずらのたまご	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ チンゲンサイ							
12 (火)	ゆかり ごはん はし	☺	とりのあけぼのやき	とりももにく	マヨネーズ パンこ	にんじん	25	60	ベーコン そらまめ まいたけ	676	25.9		
			すのもの	わかめ	さとう	にんじん みずな きゅうり							
			ぐうどん	しらすぼし	ごま	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ							
13 (水)	むぎ ごはん スプーン フォーク	☺	カレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく りんごピューレ	24	74	あぶらあげ ふき たけのこ	749	23.9		
			やさいのピーナッツあえ	こなチーズ		グリーンピース							
			フルーツムース	やきぶた		にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり							
14 (木)	ごはん はし	☺	さんさいまぜごはん	とりにく	さとう	にんじん たけのこ	18	44	かにかま こなチーズ アスパラガス	682	30.5		
				あぶらあげ	ごま あぶら	さんさいミックス しいたけ こんにやく							
			さばのたつたあげ	さばたつたA	あぶら								
15 (金)	ごはん はし スプーン	☺	トマトオムレツ	トマトオムレツC			44	90	ごま とうふ みずな	654	20.8		
			ツナとだいこんのサラダ	シーチキン		にんじん キャベツ コーン だいこん							
			にんじんのポタージュ	ベーコン	あぶら	うらごしにんじん たまねぎ クリームコーン							
18 (月)	ごはん はし	☺	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		10	118	ひじき トマト サニーレタス	632	31.2		
			きゅうりのちゅうかあえ	とりささみ	さとう	きゅうり しょうが							
			ちゅうかに	ぶたにく	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし							
			いかボールC	さとう でんぷん									
			えび	ごまあぶら									

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】

A・小麦 B・そば C・卵 D・乳、乳製品 E・落花生 F・えび、かに

# 4月の予定献立表

伊万里市学校給食センター  
(グラム) (グラム) (kcal) (g)

日 (曜)	主 食	牛 乳	ふくしよこんだてめい 副食献立名	材料名と体の中でののはたらき			緑 黄色 野菜	そ の 他 野 菜	家 庭 で と っ て ほ し い 食 品	エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く	チ 朝 ご は ん	チ エ ッ ク ン
				① 血や肉 になる食べ物	② 熱や力 になる食べ物	③ 体のちょうし をととのえる 食べ物							
19 (火)	ごはん はし スプーン	☺	ハンバーグ トマトソース	ハンバーグA			28	55	たまご つくし グリーンピース	666	24.8		
			やさいスープ	とりにく	さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ しめじ いんげん カットマト にんにく							
			ヨーグルト	ヨーグルトD	スパゲティ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう							
20 (水)	ごはん はし	☺	とりのいそべあげ	とりもにく あおのり	ごま はくりきこ でんぷん あぶら		15	54	ながいも にら もやし	686	25.3		
			いまりのきゅうりとアスパラのサラダ	シーチキン ミックスビーンズ	マヨネーズ	アスパラガス きゅうり コーン							
			わかたけじる	とうふ わかめ		たけのこ えのき たまねぎ ねぎ にんじん							
21 (木)	むぎ ごはん スプーン フォーク	☺	ハヤシライス	ぶたにく こなチーズ	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ にんにく	10	50	こんにやく さやえんどう ごぼう	681	20.5		
			フルーツミックス		やさしいりゼリー カクテルゼリー	みかんかん りんごかん おうとうかん パインかん アロエかん							
22 (金)	ごはん はし	☺	さばのみりんつけやき ひじきのいために	さばのみりんつけA			26	40	シーチキン きゅうり キャベツ	671	30.1		
			さといものみそしる ☆ハッピーにんじん	ぶたにく だいず ひじき さつまあげ あつあげ みそ	さとう ごま あぶら さといも	にんじん たけのこ いんげん にんじん たまねぎ だいこん みずな							
25 (月)	わかめ ごはん はし	☺	ちぐさやき やさいのアーモンドサラダ	ちぐさやきACD			20	58	こうやどうふ しいたけ もずく	690	23.8		
			カレーうどん	やきぶた	アーモンドダイス アーモンドこ	にんじん キャベツ こまつな							
26 (火)	むぎ ごはん はし	☺	あげぎょうざ リャンパンウースー	ぎょうざA	あぶら		14	63	さやいんげん わらび いちご	714	25.8		
			マーボーどうふ	ローズハム きんしたまごAC	マロニー さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん							
27 (水)	ごはん はし	☺	チキンてりやきパーティ キャベツのうめしそあえ	チキンてりやきパーティA			33	65	たまご きくらげ たまねぎ	702	27.4		
			ちくぜんに	しらすぼし		キャベツ きゅうり ほうれんそう							
28 (木)	ごはん スプーン フォーク	☺	チキンライス	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ	16	53	いか あつあげ だいこん	623	21.2		
			コンソメスープ	ウインナー	さとう	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース							
			きよみ	ベーコン	じゃがいも あぶら	にんじん しめじ たまねぎ きよみ							

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】

A・小麦 B・そば C・卵 D・乳、乳製品 E・落花生 F・えび、かに

※該当食品の右横に表示