

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱ゆかりになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
11	月	メニ お祝い	【乳】	ハムピラフ 【小麦】 ミネストローネ ささみフライ 【小麦】 キャベツときゅうりのサラダ 【乳】 お祝いケーキ(チョコ)	米 油 バター 油 じゃがいも マカロニ	ハム ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく 玉ねぎ にんじん トマト しめじ	酒 塩 こしょう コンソメ 砂糖 しょうゆ ウイン 塩 こしょう 酒 ドレッシング(ごましょうゆ)	616	26
12	火		【乳】	ごはん 肉じゃが さばの塩焼き キャベツのごま和え	米 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さば	にんじん 玉ねぎ しらたき	混合削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒	659	26.6
13	水		【乳】	ごはん 回鍋肉 きょうざ 【小麦】 春雨サラダ 【乳】 プリン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん 青ピーマン 長ねぎ	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	636	25.8
14	木	給食開始 1年生	【乳】	子どもパン ハンバーグ 豆乳のクリームシチュー 野菜ソテー ピピンパ 【乳】 ワンタンスープ 【小麦】 カステラ風ケーキ 【卵 小麦 乳】 わかめご飯	子どもパン 油 じゃがいも 米粉 油 米 ごま 砂糖 ごま油	ハンバーグ 鶏肉 豆乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酒 酢 塩 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	620	28
15	金		【乳】	ワンタンスープ 【小麦】 カステラ風ケーキ 【卵 小麦 乳】 わかめご飯	油 ホットケーキミックス バター はちみつ	鶏肉 ワンタン なた 鶏卵 牛乳	にんじん もやし 長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	689	30.4
18	月	メニ お祝い	【乳】	さつまいも汁 鶏肉の照り焼き もやしと小松菜のおひたし チョコクレープ	じゃがいも 砂糖	豆腐 みそ 鶏肉	にんじん 長ねぎ ほうれん草 生姜 もやし 小松菜	こしょう しょうゆ みりん しょうゆ みりん	674	25
19	火	強化メニ カルシウム	【乳】	ごはん 高野煮 あじフライ 【小麦】 切り干し大根の塩昆布炒め 【乳】 ヨーグルト	米 油 砂糖 油	鶏肉 凍り豆腐 あじフライ 昆布	生姜 にんじん こんにゃく たけのこ 大根 にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 酒 ソース 酒 しょうゆ こしょう	640	25.6
20	水		【乳】	バターロール 【小麦 乳】 肉団子スープ 【小麦 乳】 おからグラタン 【小麦 乳】 キャベツとえだ豆のサラダ	バターロール マカロニ マヨネーズ(ノンエッグ)	ミートボール 豆腐 鶏肉 おから 豆乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれん草 玉ねぎ にんじん とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう コンソメ パセリ ドレッシング(パンパンジー)	639	26.7
21	木		【乳】	ごはん どうぶのみそ汁 豚肉のバーベキューソースかけ 【乳】 ポテトサラダ	米 油 砂糖	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん えのきだけ 小松菜	混合削り節 塩 こしょう アップルソース ソース ケチャップ しょうゆ コンソメ 酢 塩 こしょう	627	28.4
22	金		【乳】	ポークカレー 【小麦 乳】 オムレツ 【卵】 海藻サラダ 【乳】 いちごゼリー	油 じゃがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース オムレツ 海苔のサラダ きゅうり キャベツ ドレッシング(ごましょうゆ)	655	23.7
25	月	メニ 兵庫県	【乳】	かつめし 【小麦】 とんかつ 【小麦】 コーンポタージュ 【乳】 カラフルサラダ	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖	豚肉		塩 こしょう デミグラスソース ソース コンソメ 塩 こしょう パセリ しょうゆ 酢	670	25.1
26	火		【乳】	ごはん マーボー豆腐 【小麦】 五目パオズ 大根とほうれん草のナムル	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 みそ 豆腐 五目パオズ	生姜 干ししいたけ 長ねぎ いら	砂糖辛子 しょうゆ 酒 中華スープの素 大根 ほうれん草 にんじん にんにく 中華スープの素 塩	647	27.9
27	水		【乳】	だけのごはん かきたま汁 【卵】 鶏肉のごま焼き 三色サラダ 【乳】 オレンジゼリー	米 砂糖 片栗粉 油 ごま 砂糖	油揚げ かまぼこ 豆腐 鶏卵 鶏肉 みそ	だけのこ にんじん にんじん えのきだけ 小松菜 長ねぎ 生姜 もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 塩 酒 和風だし 混合削り節 みりん 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん	672	28.4
28	木		【乳】	地粉うどん 【小麦】 肉汁うどん 【小麦】 ちくわの磯部揚げ 【小麦】 じゃがいもとハムのソテー	地粉うどん 砂糖 油 小麦粉	豚肉 ちくわ あおのり	干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	みりん しょうゆ 塩 酒 しょうゆ カレー粉	629	27.4

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養士にご相談ください。



平均栄養量		648	26.8
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0



【4/25(月):兵庫県 かつめし】

・ご飯の上に叩いて平たくしたビーフカツをのせ、デミグラスソース系のたれをかけたものを洋皿に盛り、お箸で食べる。これがおおまかなかつめしの定義とされています。

・戦後間もない頃、「お箸で気軽に食べることができる洋食」というルーツからきていると言われていて、加古川駅前のいろは食堂が発祥とされています。

【4/26(火):五目パオズ】

パオズ(包子)とは中国の伝統料理で、小麦粉の生地の中に餡を入れ蒸したものを指します。中華まんや小籠包も包子の一種です。具の種類は様々で、中国ではロバ肉や蓮の実が一般的に使用されています。