

日	曜日	行事・食等	牛乳	献立名	主な材料名				平均栄養量		
					熱や力になるもの	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	たんぱく質	
4	月		[乳]	豚キムチ丼 ご飯	米					647	28.3
				豚キムチ丼の具	ごま油 砂糖 ごま	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ こしょう みりん			
				ワンタンスープ 【小麦】	油	肉入りワンタン なんと	にんじん たけのこ もやし 長ねぎ	塩 こしょう しゅうゆ 中華スープの素			
5	火	蓮田ありのみ	[乳]	蓮田ありのみカレー ごはん	米					655	26.1
				ありのみカレー 【小麦】	油	じゃがいも カレールウ	豚肉	■(蓮田産) にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく	トマトピューレ ソース カレー粉		
				チキンソテー	砂糖	鶏肉	生姜 にんにく	しょうゆ 酒 レモン汁			
6	水		[乳]	大根サラダ				大根 にんじん きゅうり	ドレッシング(香りごま)	654	27.1
				ごはん	米						
				回鍋肉	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	中華スープの素 テンメシジャン 酒			
7	木		[乳]	春巻き 【小麦】	油	春巻き			しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	627	26.3
				小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		小松菜 もやし 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩			
				ちゃんぽんめん汁 【えび】	油 片栗粉	豚肉 いか えび なんと	生姜 長ねぎ にんじん キャベツ	ポークガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ			
8	金		[乳]	ごはん	米					644	26.4
				肉じゃが	油	じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん		
				さばの塩焼き		さば					
11	月		[乳]	彩り和え				小松菜 キャベツ にんじん	混合削り節 しょうゆ みりん	669	27.2
				ごはん	米						
				冬瓜スープ		豚肉 豆腐	長ねぎ にんじん しめじ 冬瓜 小松菜	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
12	火		[乳]	鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜		しょうゆ 酒	660	24.6
				えだ豆とひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 油揚げ さつま揚げ	にんじん えだ豆	しょうゆ みりん 酒			
				わかめごはん	米			わかめごはんの素			
13	水		[乳]	具だくさんみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	ほうれん草 大根 長ねぎ えのきだけ	混合削り節	641	22.8	
				豚肉のガーリック焼き		豚肉	にんにく	酒 しょうゆ みりん アップルソース			
				うま塩キャベツ	ごま油	ごま	キャベツ きゅうり にんじん のり	塩 こしょう 昆布茶			
14	木		[乳]	子どもパン 【小麦】	子どもパン					645	23.0
				コーンポタージュ 【乳】	油 片栗粉 バター	牛乳	玉ねぎ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう			
				なすのミートソースグラタン 【小麦】	油 マカロニ	豚肉 チーズ	なす 玉ねぎ	ケチャップ こしょう コンソメ			
15	金		[乳]	カラフルサラダ	砂糖 油 ごま油			にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 酢	643	24.7
				きつねうどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん						
				きつねうどん汁	砂糖	鶏肉 油揚げ	長ねぎ ほうれん草	混合削り節 しょうゆ みりん 酒			
19	火	蓮田ありのみ	[乳]	さつまいもとちくわのかき揚げ 【小麦 えび】	油 さつまいも 小麦粉	さくらえび ちくわ	玉ねぎ にんじん			588	26.2
				こまつな和え		ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	混合削り節 しょうゆ みりん			
				ごはん	米						
20	水		[乳]	ガバオライス 具 【小麦】	油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ ピーマン エリンギ	トウバンジャン 酒 オイスターソース しょうゆ	644	26.6	
				レンファンタン 【卵】	春雨 片栗粉	鶏卵	しめじ とうもろこし 長ねぎ	チキンガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ			
				根菜サラダ			ごぼう にんじん 大根 小松菜	ドレッシング(香りごま)			
21	木		[乳]	ソフトフランスパン 【小麦】	ソフトフランスパン					631	24.3
				ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ にんじん キャベツ	酒 コンソメ 塩 こしょう ロリエ			
				白身魚のプロバンス風	油 片栗粉	ホキ	にんにく 玉ねぎ トマト	ケチャップ 塩 こしょう			
22	金		[乳]	ミックスビーンズ	大豆		もやし 小松菜	ドレッシング(フレンチ)	652	26.6	
				ごはん	米						
				筑前煮	油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん			
25	月		[乳]	豚肉のパン粉焼き 【小麦】	油 パン粉	豚肉	にんにく パセリ	酒 塩 こしょう	587	25.2	
				もやしのごま酢和え	砂糖 ごま		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ			
				ごはん	米						
26	火		[乳]	さつまいも汁	さつまいも	生揚げ みそ	にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節	663	25.1	
				ハンバーグケチャップソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ	ケチャップ ソース			
				こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	ベーコン	にんじん 小松菜 生姜 しらたき	酒 しょうゆ 和風だし			
27	水		[乳]	ごはん	米				650	25.0	
				豆腐とわかめのスープ	油	豚肉 豆腐 わかめ	にんじん 玉ねぎ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
				油淋魚	油 片栗粉 砂糖 ごま油	さごし	長ねぎ にんにく 生姜	酒 塩 しょうゆ 酢			
28	木		[乳]	春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま		小松菜 にんじん	酢 しょうゆ	646	26.0	
				はちみつレモントースト 【小麦】	食パン バター はちみつ			レモン汁			
				チリコンカン	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ いんげんまめ	スープストック トマトピューレ ケチャップ			
29	金	お月見献立	[乳]	キャベツのサラダ			キャベツ 小松菜 にんじん	ドレッシング(おろししょうゆ)	688	22.4	
				冷凍みかん		みかん					
				ごはん	米						

●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8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」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てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		649	25.6
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

梨 (蓮田産)

「なし」という言葉は「無し」に通じるのをきらって「ありの実」とよばれています。