○　揚げ物に使用する油には、アレルギー物質が含まれている場合があります　　○牛乳は毎日あります。

○　しらす干し、いりこ、あさり、わかめ、昆布（だし用）などの海産物は、「えび」「かに」「いか」が生息している海域で採集しています

| 日 | 2023/4/10 | 2023/4/11 | 2023/4/12 | 2023/4/13 | 2023/4/14 | 2023/4/17 | 2023/4/18 | 2023/4/19 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 月 | 火 | 水 |
| 献立及び材料 | 麦ご飯 | 麦ご飯 | 麦ご飯 | 入学式 | わかめ麦ご飯 | 麦ご飯 | 麦ご飯 | 胚芽パン★85 |
| | こめ　むぎ | こめ　むぎ | こめ　むぎ | | こめ　むぎ　わかめ | こめ　むぎ | こめ　むぎ | 春野菜のポトフ |
| | つみれ汁 | じゃが芋のカレー風味 | ハヤシライス | | うどん | 豚汁 | 麻婆豆腐 | 鶏肉 |
| | つみれ★21 | 豚肉 | 豚肉 | | うどん麺★2 | 豚肉 | 豆腐 | じゃがいも |
| | にんじん | 菜種油 | 赤ワイン | | 鶏肉 | じゃがいも | 豆乳 | ごぼう |
| | 干ししいたけ | じゃがいも | にんじん | | たまねぎ | にんじん | 難消化性デキストリン | にんじん |
| | えのきたけ | にんじん | たまねぎ | | 葉ねぎ | えのきたけ | でん粉（とうもろこし） | キャベツ |
| | たまねぎ | たまねぎ | ソテードオニオン | | 干ししいたけ | 豆腐★11 | 豆腐用凝固剤 | グリーンアスパラガス |
| | 葉ねぎ | 干ししいたけ | たまねぎ | | しょうゆ★34 | こんにゃく | リン酸カルシウム | グリンピース |
| | 酒 | むき枝豆★17 | 大豆油 | | 塩 | 葉ねぎ | 酸化防止剤 | コンソメ★50 |
| | 塩 | 砂糖 | マッシュルーム★16 | | 酒 | 米みそ★39 | ピロリン酸第二鉄 | 塩 |
| | うすくちしょうゆ★35 | しょうゆ★34 | グリンピース | | いりこ（だし用） | 麦みそ★40 | 大豆 | 白こしょう |
| | 鰹節（だし用） | カレー粉 | トマト | | 油揚げ | いりこ（だし用） | 大豆 | ローリエ |
| | 昆布（だし用） | 酒 | トマトケチャップ★44 | | 油揚げ★12 | いわしの生姜煮 | 豚肉 | 菜種油 |
| | 鶏のから揚げ | 焼きししゃも | 薄力粉 | | 砂糖 | いわし | にんにく | 白身魚の ケチャップソース |
| | 鶏肉 | ししゃも | 菜種油 | | しょうゆ★34 | 砂糖 | 生姜 | ホキ角切粉付き |
| | にんにく | ※えび・いか・大豆 | ハヤシルウ★30 | | 酒 | しょうゆ | たまねぎ | ホキ |
| | 生姜 | ※小麦・さば・ごま | ウスターソース★36 | | 人参とツナの炒め物 | 本みりん | にんじん | でん粉（馬鈴薯） |
| | しょうゆ★34 | 菜種油 | しょうゆ★34 | | にんじん | でん粉（馬鈴薯） | 葉ねぎ | マッシュルーム★16 |
| | 酒 | ブロッコリーの ごまみそ和え | 塩 | | キャベツ | 生姜 | 干ししいたけ | えのきたけ |
| | 塩 | ブロッコリー | 白こしょう | | ツナ★18 | 塩 | 赤みそ★41 | トマトケチャップ★44 |
| | 薄力粉 | パプリカ（赤） | ローリエ | | 塩 | 小麦・大豆 | 砂糖 | ウスターソース★36 |
| | でんぷん★33 | パプリカ（黄） | フライドポテト | | コンソメ★50 | 切干大根の煮付け | しょうゆ★34 | 砂糖 |
| | 菜種油 | 白ごま | ナチュラルカットポテト | | 白こしょう | 切干大根 | 菜種油 | 塩 |
| | 菜の花のおかか和え | みそだれ★55 | じゃがいも | | 菜種油 | 油揚げ★12 | でんぷん★33 | しょうゆ★34 |
| | 菜の花 | ノンエッグマヨネーズ★56 | 植物油脂 | | アセロラゼリー★76 | むき枝豆★17 | 一味とうがらし | 赤ワイン |
| | もやし | みりん★43 | 菜種油 | | | 菜種油 | 豆板じゃん★48 | 菜種油 |
| | うすくちしょうゆ★35 | レモン汁 | 塩 | | | 砂糖 | 塩 | ほうれん草ソテー |
| | みりん★43 | | オレンジ | | | しょうゆ★34 | 焼きぎょうざ | ほうれん草 |
| | かつお節 | | | | | | スクールぎょうざ★6 | とうもろこし |
| | | | | | | | 菜種油 | 塩 |
| | | | | | | | 海藻サラダ | コンソメ★50 |
| | | | | | | | もやし | 白こしょう |
| | | | | | | | きゅうり | 菜種油 |
| | | | | | | | 海藻サラダ★28 | |
| | | | | | | | 青じそドレッシング★53 | |
| エネルギー (kcal) | 608 | 611 | 625 | | 605 | 613 | 667 | 621 |
| たんぱく質 (g) | 23.7 | 22.0 | 18.1 | | 22.1 | 22.4 | 26.0 | 31.1 |
| 脂質 (g) | 21.3 | 17.8 | 19.4 | | 16.3 | 20.7 | 20.8 | 23.6 |

| 日 | 2023/4/20 | 2023/4/21 | 2023/4/24 | 2023/4/25 | 2023/4/26 | 2023/4/27 | 2023/4/28 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 曜 | 木 | 金 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 献立及び材料 | 麦ご飯 | 麦ご飯 | 麦ご飯 | 麦ご飯 | 米粉パン★83 | 麦ご飯 | 麦ご飯 |
| | こめ　むぎ | こめ　むぎ | こめ　むぎ | こめ　むぎ | スパゲッティ ミートソース | こめ　むぎ | こめ　むぎ |
| | チキンカレー | 厚揚げとじゃが芋のうま煮 | みそ汁 | 高野豆腐の煮物 | スパゲッティ★1 | 肉団子のスープ | たけのこご飯の具 |
| | 鶏肉 | 豚肉 | さつまいも | 高野豆腐★15 | 牛肉 | 肉団子★9 | 鶏肉 |
| | 生姜 | 絹厚揚げ | 小松菜 | 鶏肉 | 豚肉 | キャベツ | たけのこ |
| | にんにく | 豆乳 | ミニ絹厚揚げ★14 | たけのこ | 大豆 | エリンギ | にんじん |
| | レンズ豆 | デキストリン | えのきたけ | にんじん | たまねぎ | ほうれん草 | 油揚げ★12 |
| | たまねぎ | でん粉（コーン） | わかめ | 干ししいたけ | にんじん | 鶏がらスープ★52 | 干ししいたけ |
| | にんじん | ぶどう糖 | 天拝みそ★42 | むき枝豆★17 | ソテードオニオン | しょうゆ★34 | むき枝豆★17 |
| | じゃがいも | 植物油脂 | いりこ（だし用） | じゃがいも | たまねぎ | 酒 | しょうゆ★34 |
| | グリンピース | 豆腐用凝固剤 | ハンバーグ ケチャップソース | しょうゆ★34 | 大豆油 | 塩 | みりん★43 |
| | 薄力粉 | 酸化防止剤 | ハンバーグ★8 | みりん★43 | マッシュルーム★16 | 白こしょう | 砂糖 |
| | 菜種油 | ピロリン酸第二鉄 | 菜種油 | 酒 | トマトケチャップ★44 | 焼き春巻き★7 | 鰹節（だし用） |
| | カレー粉 | 大豆 | トマトケチャップ★44 | 砂糖 | トマト | 菜種油 | 昆布（だし用） |
| | カレールウ★31 | じゃがいも | ウスターソース★36 | 菜種油 | デミグラスソース★46 | 中華炒め | すまし汁 |
| | ウスターソース★36 | にんじん | 赤ワイン | まぐろの大豆がらめ | ウスターソース★36 | ビーフン（米） | 豆腐★11 |
| | しょうゆ★34 | たまねぎ | 砂糖 | まぐろ角切粉付き | 白こしょう | 豚肉 | ほうれん草 |
| | 塩 | むき枝豆★17 | でんぷん★33 | メバチまぐろ | コンソメ★50 | もやし | おわらふ |
| | 白こしょう | 砂糖 | 五目きんぴら | 馬鈴薯でん粉 | パセリ | にんじん | 小麦粉 |
| | 福神漬★65 | しょうゆ★34 | にんじん | 菜種油 | 塩 | チンゲン菜 | グルテン |
| | フルーツミックス | みりん★43 | ごぼう | 砂糖 | キャベツとコーンの サラダ | 塩 | 小麦 |
| | みかんレトルト★68 | 酒 | こんにゃく | 酒 | キャベツ | 中華スープ★51 | えのきたけ |
| | パインレトルト★69 | 菜種油 | しらす干し | しょうゆ★34 | とうもろこし | しょうゆ★34 | うすくちしょうゆ★35 |
| | 黄桃レトルト★70 | きびなごカリカリフライ★5 | 干ししいたけ | みりん★43 | レモン汁 | 菜種油 | 塩 |
| | アセロラジュレ | 菜種油 | 大豆 | 大豆 | 純米酢（米） | 一食お魚ふりかけ★61 | 酒 |
| | 水あめ | 昆布和え | 菜種油 | 梅和え | 塩 | | 鰹節（だし用） |
| | 果糖ぶどう糖液糖 | キャベツ | 砂糖 | きゅうり | 白こしょう | | 昆布（だし用） |
| | アセロラ果汁 | きゅうり | しょうゆ★34 | キャベツ | 砂糖 | | さわらのフリッター |
| | りんご果汁 | 細切昆布佃煮 | みりん★43 | ゆかり★26 | 菜種油 | | さわら |
| | 酸味料 | 昆布 | 塩 | カリカリ梅 | オレンジ | | 小麦粉 |
| | 増粘多糖類 | しょうゆ | 白ごま | 梅 | | | でん粉（コーン） |
| | 加工でん粉（非公開） | 砂糖 | 一味とうがらし | 塩 | | | 植物性たん白 |
| | 野菜色素 | 水あめ | | 赤しそ液 | | | ベーキングパウダー |
| | 香料 | 魚介エキス（非公開） | | ぶどう糖 | | | 塩 |
| | カロチノイド色素 | 米酢 | | でん粉（馬鈴薯） | | | 菜種油 |
| | りんご | 寒天 | | 昆布エキス | | | 大豆・小麦 |
| | | 小麦・大豆 | | 酵母エキス | | | ※えび・いか・さば・ごま |
| | | みりん★43 | | デキストリン | | | 菜種油 |
| | | しょうゆ★34 | | 酸味料 | | | |
| | | | | 炭酸カルシウム | | | |
| | | | | 塩 | | | |
| エネルギー (kcal) | 657 | 701 | 657 | 674 | 656 | 590 | 636 |
| たんぱく質 (g) | 17.9 | 25.3 | 25.3 | 32.0 | 27.0 | 19.7 | 22.7 |
| 脂質 (g) | 15.5 | 22.3 | 18.9 | 19.0 | 20.1 | 17.5 | 23.1 |

平均　エネルギー：637 kcal　　たんぱく質：24.0 g　　脂質：19.7g

表示凡例　献立名　加工品名　加工品のアレルゲン　※コンタミネーション