

みんなで仲良く楽しく食べよう



きゅうしょくもくひょう 給食目標

ご入学・ご進級おめでとうございます。4月から給食が始まります。学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養バランスを考え、作っています。給食が「生きた教材」となり、子どもたちにとって楽しみなものになるように努めてまいりますので、今年も一年間よろしくお祈りいたします。

ただきます



★ **ハッピーベジタブルの日**  
毎月2回、にんじんなどの野菜が季節やイベントにあわせた楽しい色んな形で各クラス1つ登場します。何の野菜がどんな形ででてくるかは、おたのしみ…!

🐟 **魚の日**  
海に囲まれている島国の日本。いろんな魚がさまざまな調理法で登場します。魚の苦手な人も少しずつチャレンジして味わってみましょう。

🍞 **パン**  
卵を使用していないパンが登場します。(一部、卵使用のパンもあります。)



**主な材料の表示について**  
(献立の材料名について)

- 印：調味料、スープ、ソース類
- ★印：加工食品(半製品)

加工食品に使われている主な材料も食育活動の一環で記載しています。

※原材料の全てを記載しているわけではありません。●、★印共に、詳しい原材料はHPで確認できます。

月日	4月 8日 (月)	4月 9日 (火)	4月 10日 (水)	4月 11日 (木)	4月 12日 (金)
<b>メニュー</b>	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① ヒレカツ ② 玉ねぎの味噌汁 ③ もやし・小松菜・ニラの炒め煮	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① ホッケの五香粉焼 ② 豆腐のスープ ③ フルーツナタデココ	(黄)ロールパン (緑)牛乳 ① ロールキャベツのクリームソース ② ミネストローネ ③ 玄米フレークのサラダ	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① ビーフカレー ② ペンネマカロニサラダ ③ お祝いイチゴケーキ	(黄)麦御飯 (赤)牛乳 ① 筑前煮 ② お揚げの味噌汁 ③ キャベツと柴漬の和え物
<b>主な材料</b>	① ヒレカツ★ (赤)豚肉 (黄)トマトパン粉 小麦粉 でんぷん (調)卵白粉 大豆粉 (黄)なたね油 砂糖 (緑)キャベツ 人参 大根 (調)ポン酢 ● 昆布だし ● 塩 ② (赤)味噌 ● 油揚げ わかめ (緑)玉ねぎ えのきだけ ねぎ (調)昆布だし ● ③ (黄)ごま油 砂糖 (緑)もやし ニら 小松菜 (調)醤油 味醂 昆布だし ● 煮干粉	① (赤)ホッケ (黄)大豆油 なたね油 (緑)もやし ごぼう 人参 小松菜 (調)塩 五香粉 昆布だし ● ② (赤)豆腐 ひじき (黄)ごま油 (緑)玉ねぎ ねぎ しいたけ (調)中華スープ ● 塩 醤油 ③ (黄)砂糖 (緑)パイナップル パパイア チェリー ナタデココ (調)酸味料	① ロールキャベツ★ (赤)豚肉 豚脂 (黄)パン粉 (緑)キャベツ 玉ねぎ かんぴょう (赤)牛乳 (黄)砂糖 じゃがいも (緑)玉ねぎ マッシュルーム 三度豆 パプリカ 人参 (調)シチューフレーク ● 昆布だし ● 塩 こしょう ② (赤)ベーコン★ (黄)砂糖 じゃがいも オリーブオイル (緑)玉ねぎ 人参 キャベツ トマト セロリ (調)チキンコンソメ ● こしょう ③ (黄)とうもろこし 玄米フレーク★ 砂糖 (緑)白菜 ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ (調)塩 ノンエッグマヨネーズ ● 酢 昆布だし ●	① (赤)牛肉 (黄)なたね油 大豆油 じゃがいも (緑)玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン セロリ (調)昆布だし ● ハチミツ ウスターソース ● トマトケチャップ カレールー ● ② (赤)ツナ(まぐろ) (黄)砂糖 マカロニ 大豆油 (緑)キャベツ 人参 小松菜 (調)ノンエッグマヨネーズ ● 胡椒 酢 昆布だし ● ③ (黄)いちごケーキ★	① (赤)鶏肉 高野豆腐 (黄)大豆油 なたね油 赤こんにやく 砂糖 (緑)ごぼう れんこん 人参 大根 枝豆 (調)昆布だし ● 煮干粉 醤油 味醂 ② (赤)味噌 ● 油揚げ わかめ (緑)玉ねぎ ねぎ 水菜 しいたけ (調)昆布だし ● ③ (黄)砂糖 (緑)柴漬★(きゅうり なす しょうが しそ みょうが 他) きゅうり キャベツ ほうれん草 (調)醤油 酢 昆布だし ●
アレルギー 原因物質 7品目と大豆	小麦①③ 大豆①②③ 卵①	小麦② 大豆①②	小麦①②③ 大豆①②③ 乳①② 卵②	小麦①②③ 大豆①②③ 乳③ 卵③	小麦①③ 大豆①②③ お魚ふりかけ(小麦 大豆 さば ごま えび かに)
<b>月日</b>	4月 15日 (月)	4月 16日 (火)	4月 17日 (水)	4月 18日 (木)	4月 19日 (金)
<b>メニュー</b>	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① コロッケ ② 豚汁 ③ 水菜と白菜の煮浸し	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 肉じゃが ② 春菊のお澄まし ③ 切干のそぼろ煮	(黄)丸ロールパン (緑)みかん・オレンジジュース ① ハンバーグ ステーキ ② コーンスープ ③ ミニチーズ	(黄)麦御飯 (赤)牛乳 ① すき焼き風煮 ② ごぼうの味噌汁 ③ ひじき煮	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 中華丼 ② ほうれん草・小松菜のナムル ③ いちご
<b>主な材料</b>	① コロッケ★ (赤)鶏肉 (黄)ばれいしょ パン粉 小麦粉 (緑)玉ねぎ (緑)キャベツ 人参 (黄)なたね油 砂糖 (調)ウスターソース ● 昆布だし ● トマトケチャップ ② (赤)豚肉 味噌 ● (緑)大根 しめじ ごぼう ねぎ (調)昆布だし ● ③ (赤)油揚げ (緑)水菜 白菜 小松菜 (調)砂糖 醤油 味醂 昆布だし ● 煮干粉	① (赤)豚肉 (黄)じゃがいも 糸こんにやく 大豆油 ごま なたね油 砂糖 (緑)人参 玉ねぎ いんげん (調)昆布だし ● 煮干粉 醤油 味醂 ② (赤)昆布 かつお節 (黄)うずまき麩 (緑)春菊 白菜 ねぎ (調)塩 醤油 味醂 かつお節と昆布の だしを味わおう! ③ (赤)鶏肉 (黄)大豆油 なたね油 砂糖 (緑)切り干し大根 赤ピーマン 玉ねぎ (調)昆布だし ● 醤油 味醂	① ハンバーグ★ (赤)牛肉 豚肉 (黄)パン粉 (緑)玉ねぎ にんにく (調)卵白粉 大豆粉 小麦加工品 (黄)バター 砂糖 なたね油 (緑)人参 プロコリ (調)昆布だし ● デミグラスソース ● ② (黄)じゃがいも とうもろこし 砂糖 (緑)玉ねぎ パプリカ (調)昆布だし ● 塩 ③ (赤)ミニチーズ	① (赤)豚肉 豆腐 (黄)糸こんにやく 焼き麩 大豆油 なたね油 砂糖 (緑)玉ねぎ 白ねぎ いんげん 白菜 (調)醤油 味醂 煮干粉 昆布だし ● ② (赤)味噌 ● (緑)ごぼう 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ (調)昆布だし ● ③ (赤)油揚げ ひじき (黄)砂糖 ごま油 (緑)人参 (調)昆布だし ● 醤油 味醂	① (赤)豚肉 イカ いたや貝 (黄)大豆油 なたね油 片栗粉 ごま油 砂糖 (緑)白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ パプリカ きくらげ しょうが (調)醤油 味醂 中華スープ ● 昆布だし ● ② (黄)ごま ごま油 砂糖 (緑)ほうれん草 小松菜 もやし (調)塩 醤油 味醂 昆布だし ● ③ (緑)いちご
アレルギー 原因物質 7品目と大豆	小麦①③ 大豆①②③ 乳①	小麦①②③ 大豆①②③	小麦① 大豆① 乳①③ 卵①	小麦①③ 大豆①②③ 野菜ふりかけ(青菜(広島菜 京菜 大根菜))	小麦①② 大豆①②



# 同志社小学校給食メニュー【2019年 4月分】

月日	4月8日(月)				4月9日(火)				4月10日(水)				4月11日(木)				4月12日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	521	579	637	kcal	465	517	569	kcal	463	514	565	kcal	913	1014	1115	kcal	619	688	757
たんぱく質	g	24.0	26.7	29.4	g	21.7	24.1	26.5	g	16.5	18.3	20.1	g	27.1	30.1	33.1	g	27.5	30.6	33.7
脂質	g	12.6	14	15.4	g	11.5	12.8	14.1	g	21.3	23.7	26.1	g	23.9	26.5	29.2	g	22.8	25.3	27.8
月日	4月15日(月)				4月16日(火)				4月17日(水)				4月18日(木)				4月19日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	514	571	628	kcal	590	655	721	kcal	582	647	712	kcal	586	651	716	kcal	768	853	938
たんぱく質	g	17.6	19.6	21.6	g	25.4	28.2	31.0	g	27.1	30.1	33.1	g	26.0	28.9	31.8	g	27.1	30.1	33.1
脂質	g	11.9	13.2	14.5	g	17.0	18.9	20.8	g	25.0	27.8	30.6	g	19.0	21.1	23.2	g	15.0	16.7	18.4
月日	4月22日(月)				4月23日(火)				4月24日(水)				4月25日(木)							
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	422	469	516	kcal	510	567	624	kcal	697	774	851	kcal	526	584	642	kcal	0		0
たんぱく質	g	19.3	21.4	23.5	g	22.1	24.5	27.0	g	27.8	30.9	34.0	g	20.2	22.4	24.6	g	0		0
脂質	g	13.2	14.7	16.2	g	13.1	14.5	16.0	g	26.5	29.4	32.3	g	16.5	18.3	20.1	g	0		0

よく使われる材料の原材料

食品名	成分	アレルギー品目	
パン	NEGロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG丸ロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGハニーロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵風味料 マーガリン 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩 トレハロース 乳化剤 着色料(カラメル) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGレーズンラウンド	小麦粉 レーズン 砂糖 マーガリン 発酵風味料 豆乳 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) ph調整剤	小麦、乳、大豆
	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳化剤 V.C 香料	小麦、乳、卵、ごま、大豆
ドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	食用植物油(菜種)、醸造酢、砂糖、水あめ、食塩、加工デンプン、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、香辛料	
	味ぽん酢	本醸造醤油、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料	小麦、大豆
だし、コンソメスープ	和風だし	食塩、調味料(アミノ酸等)、乳糖、砂糖、風味原料(かつお節粉末)	乳
	昆布だし	調味料(アミノ酸等)、食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖)、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス)、デキストリン	
	いりこ合わせだし	いわし煮干 かつお節 さば節 酵母エキス 食塩 煮干エキス 魚醤 調味料(アミノ酸等)	さば
	チキンコンソメ	麦芽糖、食塩、チキンエキスパウダー、食用植物油、食用動物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、粉末醤油、オニオンパウダー、コショウ、セロリ、酵母エキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	小麦、乳、大豆、鶏肉
	ビーフコンソメ	麦芽糖、食塩、ビーフエキス、オニオンエキスパウダー、粉末醤油、ビーフパウダー、白菜エキス、酵母エキス、ガーリック、チキンエキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)	小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉
	中華スープ	食塩、動植物油、鶏エキス、豚エキス、澱粉分解物、野菜エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)	鶏肉、豚肉
味噌	合わせ味噌	大豆、米、食塩、酒精	大豆
ソース類	シチューフレーク	豚脂 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 食塩 でん粉 クリーミーパウダー ナチュラルチーズ 生クリーム オニオンパウダー 加糖練乳パウダー ポークエキス 香辛料 濃縮生クリーム デキストリン 玉ねぎ加工品 調味油 チ	乳、小麦、鶏肉、豚肉、大豆
	カレールー	小麦粉 食用油脂(パーム油 なたね油) 食塩 カレー粉 香辛料 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 酸味料 (その他大豆由来原材料を含む)	小麦、大豆
	麻婆豆腐の素	食肉(豚肉 鶏肉)砂糖 ごま油 にんにく 醤油 牛脂豚脂混合油 小麦粉 オイスターソース 食塩 トマトペースト チキンエキス しょうが みりん風醸造調味料 でんぷん ポークエキス みそ 醸造酢 還元水あめ	小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆、ゼラチン、ごま
	甘酢あん	糖類(砂糖 果糖ぶどう糖液糖) 醤油 醸造酢 トマトケチャップ たん白加水分解物 畜肉エキス	小麦 鶏肉 大豆 りんご
	照りダレ	水あめ 醤油 砂糖 食塩 かつお削り節 発酵調味料 加工でん粉 キタンサンガム 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 酸味料 (原材料の一部に小麦を含む)	大豆、小麦
	ミートソース	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく ブドウ糖果糖液糖 砂糖 牛肉 食用植物油 粒状大豆たん白 ビーフエキス 食塩 マーガリン 香辛料 バター 増粘剤(加工でん粉) レモン果汁 (原材料の一部に小麦を含む)	乳、小麦、牛肉、豚肉、大豆、りんご、ゼラチン
	ウスターソース	トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム りんご 人参 醸造酢 砂糖 ぶどう糖 食塩 香辛料 アミノ酸液 増粘剤 カラメル色素 甘味料 (材料の一部に大豆を含む)	大豆、りんご
	デミグラスソース	トマト、小麦粉、牛肉、ビーフエキス、ラード、コーンスターチ、フライドオニオン、食塩、たん白加水分解物、香辛料、ぶどう糖、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)加工デンプン	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	トマトソース	トマト、玉ねぎ、大豆油、食塩、砂糖、白ワイン、にんにく、パプリカ果汁、香辛料	大豆

\*パンは同一ラインでオレンジ、くるみ、ごま、卵を使った製品を製造しています。

### 4月の主な半製品(★印)

	原材料
8日ヒレカツ	豚肉 トマトパン粉 小麦粉 粉末状大豆たん白 植物油 卵白粉 食塩 でんぷん 砂糖 香辛料 大豆粉 加工でん粉 アミノ酸 増粘剤(キサンタン) 水
10日ロールキャベツ	キャベツ 玉ねぎ 豚肉 豚脂 大豆たん白 パン粉 かんぴょう 食塩 胡椒 調味料(アミノ酸)
10日ベーコン	豚バラ肉 砂糖 水あめ 卵たん白製剤 食塩 乳たん白 たん白加水分解物 乳酸Na溶液(調味料)(但し、乳酸Na60%含有) グルタミン酸Na(調味料) リン酸塩(Na) カゼインNa製剤(但し、カゼインNa99.7%含有) 増粘剤製剤(増粘剤)(但し、増粘多糖類46%含有) キサンタンガム(増粘剤) くん液 ビタミンC(酸化防止剤) 亜硝酸Na(発色剤)(但し、残存亜硝酸根として70ppm以下) コチニール色素製剤(着色料)(但し、コチニール色素8.5%含有) 香辛料
10日玄米フレーク	玄米 精米 砂糖 小麦粉 米糖 食塩 ぶどう糖果糖液糖 炭酸Ca リン酸Ca ビタミンC 乳化剤 酸化防止剤(V.E) トコフェロール酢酸エステル 鉄 ビタミンA ナイアシン ビタミンD ビタミンB1 酸味料 ビタミンB2 (原材料の一部に大豆を含む)
11日いちごケーキ	上白糖 乳等を主要原料とする食品(卵 乳 大豆) ストロベリースライス 液全卵 薄力粉 いちごシロップ グラニュー糖 ショートニング(乳 大豆 豚) 還元水飴 レモンジュース ゼリーミックス(りんご) ゼラチン 加工油脂(オレンジ 大豆) ブランデー ベーキングパウダー 香料 水 乳化剤 増粘剤 ゲル化剤 クエン酸 膨脹剤 着色料 製造用剤 pH調整剤 酸化防止剤 香料溶剤
12日お魚ふりかけ	ドロマイト 混合削り節粉末 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん 鰹節エキス 削り節(鰯) 酵母エキス マッシュポテト 味付け海苔 青のり コーンスターチ 削り節(鰹) かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス アナトー色素 カラメル色素 カロチン色素 VC (本製品で使用している、さば・いわしは、えび、かにを食べており 海苔は、えび・かにの生息域で 採取しています)
12日しば漬け	きゅうり なす しょうが しそ みょうが とうがらし 漬け汁材料「醤油」(小麦を含む) 食塩 醸造酢 みりん ソルビット 調味料(アミノ酸等) 香料 酸味料 保存料(ソルビン酸K) 着色料(赤102 赤106 青1)
15日コロツケ	ばれいしょ 砂糖 たまねぎ 乾燥マッシュポテト 粒状植物性たん白 鶏肉 植物油 醤油 食塩 チキンエキス 香辛料 酵母エキス アミノ酸 ココア パン粉 でん粉 小麦粉 グアーガム アナトー 乳化剤
17日ハンバーグ	牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく パン粉 大豆粉 小麦加工品 乳成分 卵白粉 植物性たん白 ゼラチン 香辛料 食塩 砂糖 野菜ブイヨン 調味料(アミノ酸) カラメル色素 香味油 香辛料
18日野菜ふりかけ	青菜(広島菜 京菜 大根葉) 砂糖 鰹削り節 赤しそ 食塩 かぼちゃ にんじん みりん 酵母エキス 食用植物油 昆布エキス 酸化防止剤(ビタミンE) 酸味料
22日サーモンフライ	秋さけ パン粉 バッター粉 小麦粉 食塩 調味料(アミノ酸) 乳化剤 増粘多糖類 水 でん粉 大豆たん白 卵白粉末 大豆粉 植物油 加工デンプン
23日4種の味わいベリーヨーグルト	乳製品(脱脂濃縮乳) ブルーベリー果肉 砂糖 果汁(ブルーベリー ラズベリー アローニャ ストロベリー ブラックベリー) 乳たんぱく質 ココナッツオイル 果糖ぶどう糖液糖 加工デンプン 香料 増粘多糖類 酸味料 乳酸カルシウム 甘味料(ステビア)
23日八丁味噌	大豆 米 食塩 かつおエキス 昆布エキス 酒精 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 水あめ
24日わらびもち	でんぷん わらび粉 トレハロース きな粉 寒天 砂糖 麦芽糖
25日春雨サラダ	緑豆春雨 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 醸造酢 きくらげ 人参 わかめ ごま油 食塩 ごま 生姜 調味料(アミノ酸等) 増粘剤(キサンタン) 酵素
25日ロースハム	豚ロース肉 水あめ 砂糖 植物性たん白 食塩 卵たん白製剤 発酵調味料 乳たん白 たん白加水分解物 加工でん粉 グルタミン酸Na 乳酸Na製剤(但し、乳酸Na60%含有) カゼインNa リン酸塩(Na) 増粘多糖類(但し、カラギーナン14%、ローカストビーンガム2%含有) ビタミンC 亜硝酸Na(但し、残存亜硝酸根として70PPM以下) コチニール色素製剤 (但し、コチニール色素8.5%含有) 香辛料

