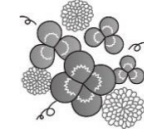




# 2025年4月献立表



うめだ・あけぼの学園

| 日/曜日 | 献立名            | 食材料名                 |                |                        | 栄養価                                    |
|------|----------------|----------------------|----------------|------------------------|--|
|      |                | 体をつくるものになるもの         | 熱や力になるもの       | 体の調子を整えるもの             |  |
| 7月   | ハヤシライス         | 豚肉                   | ご飯/油/ジャガイモ/小麦粉 | 玉葱/マッシュルーム             | エネルギー(kcal)<br>431<br>たんぱく質(g)<br>14.1 |
|      | イタリアンサラダ       | チーズ                  | 油              | レタス/きゅうり/人参            |  |
|      | いちご            |                      |                | いちご                    |  |
| 8火   | 黒糖ロール          |                      | 黒糖ロール          |                        | エネルギー(kcal)<br>438<br>たんぱく質(g)<br>15.6 |
|      | ホワイトシチュー       | 鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ      | 小麦粉/じゃが芋/油     | 人参/玉葱/コーン              |  |
|      | グリーンサラダ<br>バナナ |                      | 油              | キャベツ/レタス/ブロッコリー<br>バナナ |  |
| 9水   | 肉丼             | 豚肉                   | ご飯/しらたき/砂糖     | 玉葱/人参/生姜/グリーンピース       | エネルギー(kcal)<br>419<br>たんぱく質(g)<br>17   |
|      | 和え物            |                      |                | キャベツ/ほうれん草             |  |
|      | みそ汁            | 豆腐/味噌                |                | なめこ                    |  |
| 10木  | 清見オレンジ         |                      |                | 清見オレンジ                 | たんぱく質(g)<br>17                         |
|      | たぬきうどん         | 桜エビ/切りイカ             | うどん/小麦粉/油      | 人参/玉葱/ほうれん草            |  |
|      | 焼肉サラダ          | 豚肉                   | 油/砂糖           | キャベツ/レタス/紫キャベツ/にんにく/生姜 |  |
| 11金  | いちご            |                      |                | いちご                    | たんぱく質(g)<br>14.6                       |
|      | ご飯             |                      | ご飯             |                        |  |
|      | 煮魚             | ムキカレイ                | 砂糖             | 生姜                     |  |
| 14月  | 酢の物            | ツナ/わかめ               | 砂糖             | レタス/胡瓜/人参              | たんぱく質(g)<br>19.7                       |
|      | 田舎汁            | 味噌                   |                | かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱         |  |
|      | バナナ            |                      |                | バナナ                    |  |
| 15火  | 中華丼            | 豚肉/なると               | ご飯/油           | キャベツ/人参/きくらげ/生姜        | エネルギー(kcal)<br>433<br>たんぱく質(g)<br>17   |
|      | 中華和え           |                      | ごま油            | キャベツ/胡瓜                |  |
|      | わかめスープ         | わかめ                  | ごま             | 玉葱                     |  |
| 16水  | オレンジ           |                      |                | オレンジ                   | たんぱく質(g)<br>17                         |
|      | 食パン            |                      | 食パン/マーガリン      |                        |  |
|      | ムキカレイのフライ      | ムキカレイ/つなぎ卵           | 小麦粉/パン粉/油      |                        |  |
| 17木  | アスパラサラダ        |                      | マヨネーズ          | キャベツ/アスパラ/人参           | たんぱく質(g)<br>20                         |
|      | ミネストローネ        | ベーコン                 | 油/じゃが芋         | カットマト/玉葱/キャベツ          |  |
|      | バナナ            |                      |                | バナナ                    |  |
| 18金  | カレーライス         | 豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳 | ご飯/じゃが芋/油/小麦粉  | 人参/玉葱/にんにく             | エネルギー(kcal)<br>454<br>たんぱく質(g)<br>14.2 |
|      | ツナサラダ          | ツナ                   | 油              | キャベツ/レタス/胡瓜            |  |
|      | オレンジ           |                      |                | オレンジ                   |  |
| 21月  | ご飯             |                      | ご飯             |                        | エネルギー(kcal)<br>371<br>たんぱく質(g)<br>13.6 |
|      | 豚肉と切り干し大根の煮物   | 豚肉/ひじき/さつま揚げ         | 油/砂糖           | 切り干し大根/人参/生姜           |  |
|      | 和え物            |                      |                | キャベツ/小松菜               |  |
| 22火  | みそ汁            | わかめ/味噌/豆腐            |                |                        | たんぱく質(g)<br>13.6                       |
|      | 清見オレンジ         |                      |                | 清見オレンジ                 |  |
|      | あんかけうどん        | 豚肉                   | うどん/油          | 人参/玉葱/小松菜/生姜           |  |
| 21月  | かぼちゃのそぼろ煮      | 鶏ひき肉                 | 砂糖/油           | かぼちゃ/生姜                | エネルギー(kcal)<br>391<br>たんぱく質(g)<br>16.5 |
|      | オレンジ           |                      |                | オレンジ                   |  |
|      |                |                      |                |                        |  |
| 21月  | ロールパン          |                      | ロールパン          |                        | エネルギー(kcal)<br>377<br>たんぱく質(g)<br>15.8 |
|      | 鶏のトマト煮         | 鶏肉                   | 油/片栗粉          | カットマト/人参/玉葱/キャベツ/ニンニク  |  |
|      | 春雨サラダ          |                      | 春雨/ごま油         | キャベツ/レタス/胡瓜            |  |
| 22火  | カブとベーコンのスープ    | ベーコン                 | 油              | かぶ                     | たんぱく質(g)<br>15.8                       |
|      | バナナ            |                      |                | バナナ                    |  |
|      |                |                      |                |                        |  |
| 22火  | 和風スパゲッティ       | 鶏ひき肉                 | スパゲッティ/片栗粉/油   | 玉葱/しめじ/いんげん/生姜         | エネルギー(kcal)<br>368<br>たんぱく質(g)<br>17.8 |
|      | おかか和え          | 鰹節                   |                | キャベツ/人参                |  |
|      | もやしと豚肉のスープ     | 豚肉                   |                | もやし/にら/生姜              |  |
|      | オレンジ           |                      |                | オレンジ                   | たんぱく質(g)<br>17.8                       |

|      |              |      |                 |                           |             |
|------|--------------|------|-----------------|---------------------------|-------------|
| 23 水 | ご飯           |      | ご飯              |                           | エネルギー(kcal) |
|      | 鮭のみそ焼き       | 鮭/味噌 | ごま/砂糖/片栗粉       |                           | 412         |
|      | 小松菜と竹輪の和え物   | 竹輪   |                 | 小松菜/人参/キャベツ               | たんぱく質(g)    |
|      | 吉野汁          | カニカマ | 片栗粉             | かぶ/三つ葉                    | 19.5        |
|      | 美生柑          |      |                 | 美生柑                       |             |
| 24 木 | 食パン          |      | 食パン/マーガリン       |                           | エネルギー(kcal) |
|      | 鶏の照り焼き       | 鶏肉   | 砂糖              |                           | 365         |
|      | ツナサラダ        | ツナ   | 油               | キャベツ/胡瓜/レタス               | たんぱく質(g)    |
|      | トマトと玉葱のスープ   |      |                 | カットトマト/玉葱                 | 17.7        |
|      | バナナ          |      |                 | バナナ                       |             |
| 25 金 | 和風麻婆豆腐丼      | 豚ひき肉 | ご飯/油            | 人参/長葱/生姜                  | エネルギー(kcal) |
|      | ナムル          |      | ごま油             | もやし/ほうれん草                 | 409         |
|      | ワカメスープ       | わかめ  | ごま              | 玉葱                        | たんぱく質(g)    |
|      | 美生柑          |      |                 | 美生柑                       | 16.2        |
| 28 月 | ご飯           |      | ご飯              |                           | エネルギー(kcal) |
|      | 豚肉と大根の炒め煮    | 豚肉   | 油/砂糖            | 大根/人参/生姜                  | 408         |
|      | 磯辺和え         | のり   |                 | もやし/キャベツ                  | たんぱく質(g)    |
|      | 味噌汁          | 味噌   | じゃが芋            | 玉葱                        | 15.9        |
|      | 美生柑          |      |                 | 美生柑                       |             |
| 30 水 | ミートスパゲッティ    | 豚ひき肉 | スパゲッティ/油/片栗粉/砂糖 | 人参/玉葱/カットトマト/グリーンピース/にんにく | エネルギー(kcal) |
|      | コーンサラダ       |      | 油               | きゃべつ/レタス/胡瓜/コーン           | 390         |
|      | 豚肉とほうれん草のスープ | 豚肉   | 片栗粉             | ほうれん草/生姜                  | たんぱく質(g)    |
|      | オレンジ         |      |                 | オレンジ                      | 16.6        |

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。

うめだ・あけほの学園の給食は、下記の点に配慮しながら  
おいしい給食を目指しています。

- ①素材の味を生かした薄味にする。
- ②季節感を味わえるように旬の野菜、果物等の食材を積極的に取り入れる。
- ③噛む力を育てる為、噛むメニューを積極的に取り入れる。
- ④色々な食材、味を知る為にバラエティーに富んだメニューを心掛ける。
- ⑤食品添加物の少ない、安全な食品を使用する。
- ⑥家庭的な食事の雰囲気、メニューを心掛ける。
- ⑦年間を通して、行事食を盛り込む。

アレルギー特定原材料等 **28** 品目のイラスト

<特定原材料>



<特定原材料に準ずるもの>

