



城星学園小学校 スクールランチメニュー 2024.4

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください

について→スプーンがあると食べやすいメニューです

について→月に一度、1クラスに1つ型抜き野菜の入ったおかずが登場します
当たった人は何か良いことが起こるかも♪

について→使い捨て容器での提供になります

※1年生のランチは5月9日からです。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				栄養価	アレルギー5品目				
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		卵	乳	小麦	えび	かに
11	木	進級お祝いメニュー 五目ごはん 鶏肉のカレー風味焼 じゃが芋の洋風煮 白菜とほうれん草のごま和え ミニフィッシュ	油揚げ 鶏肉 ウインナー	人参・しめじ にんにく 玉ねぎ・グリーンアスパラガス ほうれん草・白菜・コーン	滋賀県産こしひかり 砂糖 じゃが芋 白ごま・砂糖 フィナンシェ(プレーン)	醤油・みりん・酒 醤油・酒・カレー粉 中華だし・フイヨン・塩 醤油	エネルギー 629 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 77.0 mg 食塩 3.1 g	★	★	★		
16	火	ごはん 白身魚フライと春巻き 中華いため ツナとわかめの和え物 フルーツ(黄桃)	白身魚フライ 豚ひき肉 ツナフレーク	春巻 白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・しょうが ワカメ・太もやし・きゅうり 黄桃(缶詰)	滋賀県産こしひかり 油 油・砂糖・でん粉	ソース 中華だし・醤油・酒・塩 醤油・みりん・中華だし	エネルギー 621 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 94.1 mg 食塩 1.4 g			★	★	
18	木	 カレーライス・オムレツのせ フルーツゼリー	牛肉・オムレツ	玉ねぎ・人参・にんにく	滋賀県産こしひかり・ じゃが芋・油	トマトケチャップ・塩 ウスターソース・カレールウ いちごゼリー	エネルギー 553 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.8 g 炭水化物 95.5 mg 食塩 2.7 g	★	★	★		
23	火	ごはん 厚揚げの五目あん サバのソース煮 蒸さつま芋 フルーツ(パイナップル)	生揚げ・豚肉・赤みそ さば	玉ねぎ・しめじ・人参・ニラ・しょうが・にんにく しょうが パイナップル(缶詰)	滋賀県産こしひかり 油・砂糖・でん粉・ごま油 砂糖 さつま芋	醤油・中華だし ウスターソース・醤油・酒	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 91.4 mg 食塩 2.0 g					
25	木	 ロールパン(とんかつとキャベツのソテーを挟んでカツサンド) とんかつ キャベツのソテー コーンサラダ ミニぶどうかん	トンカツ サラダチキン	キャベツ・人参・ピーマン コーン・玉ねぎ・グリーンピース・人参 寒天・ぶどうジュース	ロールパン 油 油 マヨネーズ 砂糖	ソース 塩・フイヨン・中華だし 塩	エネルギー 616 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 29.8 g 炭水化物 69.9 mg 食塩 1.8 g	★		★		
30	火	ごはん ハンバーグデミソース ポテトフライのりしお味 ブロッコリーサラダ のり佃煮	ハンバーグ ツナフレーク	玉ねぎ あおのり ブロッコリー・人参 のり佃煮	滋賀県産こしひかり 油 フライドポテト・油 ごまドレッシング	ハヤシルー・トマトケチャップ・塩・フイヨン 塩	エネルギー 579 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 89.4 mg 食塩 2.2 g		★	★		

※原材料について：ミニフィナンシェにはアーモンドが含まれています。