

4月分 こんだてひょう



日(曜)	こんだて		つかわれているしよくひんとそのおもなほたらき			栄養価 3.4年生の エネルギー Kcal 蛋白質g	
	しよく	ぎゆう	おかず	き	あか		みどり
12(水)	むぎごはん 		チキンカレー てづくりぶくじんづけ さくらゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが さくらんぼかじゆう レモンかじゆう	591 21.1
13(木)	こくとうきなこあげパン 		ABCスープ こまつなとわかめのサラダ	くろパン あぶら さとう こくとう マカロニ こま	ぎゆうにゆう ベーコン きなこ わかめ	マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト パセリ こまつな キャベツ とうもろこし	621 18.7
14(金)	わかめごはん 		さわらのやくみソースがけ ワンタンスープ	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン	ぎゆうにゆう わかめ さわら ぶたにく	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし チンゲンサイ はくさい	590 23.0
17(月)	むぎごはん 		しんじゃがのそぼろに こますあえ てづくりふりかけ	こめ あぶら むぎ さとう じゃがいも こま	ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース こまつな キャベツ もやし	606 24.2
18(火)	やきにくチャーハン 		あげぎょうざ はるさめスープ 1年生給食開始日	こめ あぶら さとう こま はるさめ こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな キャベツ たまねぎ いら もやし	591 22.8
19(水)	フラワーロール 		とりのからあげ はるキャベツいりコンソメスープ いちご	フラワーロール でんぷん こむぎこ じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロccoli キャベツ いちご	599 27.5
20(木)	なめし 		めばるフライ さわにわん	こめ むぎ あぶら さとう こま こんにゃく でんぷん	ぎゆうにゆう めばる ぶたにく	ひろしまな きょうな だいこんば ごぼう にんじん えのきたけ だいこん ながねぎ こまつな	585 24.6
21(金)	むぎごはん 		マーボーどうふ びりからきゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ にんにく しょうが ほしいたけ グリンピース きゅうり にんにく しょうが	592 24.4
24(月)	ごもくうどん 		ちくわのいそべあげ おひたし	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく なんと ちくわ あぶらあげ あおのり	にんじん しいたけ ながねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	587 25.3
25(火)	むぎごはん 		なまあげとぶたにくのあますに ちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま こんにゃく	ぎゆうにゆう なまあげ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ こまつな キャベツ きゅうり もやし	602 26.4
26(水)	ツイストパン 		はるやさいのクリームに ひじきのマリネ	ツイストパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう こま	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく チーズ ひじき ハム	にんじん キャベツ たまねぎ アスパラガス きゅうり だいこん	628 22.8
27(木)	むぎごはん 		ブルコギ トックスープ かわちばんかん	こめ むぎ あぶら さとう こま トック でんぷん	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく しょうが いら にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ かわちばんかん	578 26.3
28(金)	たけのこごはん 		ホキのごまみそがけ いそかあえ オレンジゼリー	こめ さとう あぶら こま	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく ホキ のり	たけのこ にんじん さやえんどう もやし こまつな キャベツ オレンジかじゆう	618 26.5

※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

