

4がつ こんだてひょう

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤) おもに体をつくるものになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる				
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		おもに脂質 油脂
10	ごはん					こめ	525	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとだけこのみそいため	ぶたにく・みそ		にんじん	だけのこ・たまねぎ・しょうが	こんにやく・さとう		あぶら
	すましじる	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ				
こざかなのつくだに		こざかなのつくだに				23.5		
12	むぎごはん					こめ・むぎ	579	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さかなのあげがらめ	ホキ			しょうが	でんぷん・さとう		あぶら
	サラダたまねぎのあえもの	チキンフレーク		にんじん	たまねぎ・きゅうり	ごま・ノンエッグマヨネーズ		28.1
とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ				
15	しょくパン					パン	591	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	スパゲティミートソース	ぶたにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	スパゲッティ		あぶら
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう		あぶら
マーシャルピーンズ						マーシャルピーンズ	24.2	
16	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピュレ	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	629
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	
	フルーツミックス				パイン・おうとう	カクテルゼリー・いちごゼリー		
17	ごはん					こめ	549	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	てりやきとうふハンバーグ	とうふハンバーグ				さとう・でんぷん		
	じゃことこまつなのあえもの		しらすぼし	こまつな・にんじん	キャベツ	さとう		ごまあぶら
じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		20.6	
18	セルフドッグ	フランクフルト				パン・さとう	561	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コールスロー			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう		ごま・あぶら
	やさしいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・コーン	じゃがいも		あぶら
22	コッペパン					パン	576	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも		あぶら
	クリームスープ	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ			バター
こくとうピーンズ	だいず				こくとう・でんぷん			
23	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	579	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いわしのおかか	いわし かつおぶし						
	こますあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう		ごま
かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん			
24	さけごはん	さけ	わかめ			こめ	ごま	501
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	すのもの				もやし・きゅうり・コーン	はるさめ・さとう		
	はるキャベツぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	キャベツ・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにやく	あぶら	
ミニももゼリー					ももゼリー			
25	ミルクパン					パン	562	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	きびなごフライ		きびなご			パンこ		あぶら
	にんじんのナッツサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・コーン			アーモンド・ノンエッグマヨネーズ
うましおスープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・にんにく		あぶら		
26	むぎごはん					こめ・むぎ	564	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こやしとうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・さとう		あぶら
	ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	もやし・きゅうり			ごま
いっしょくあじつけのり		いっしょくあじつけのり						
30	まめのドライカレー	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ	あぶら	631
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん	あぶら	
	てづくりりんごゼリー		ゼリーのもと		りんごかじゅう	さとう		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。