

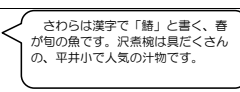
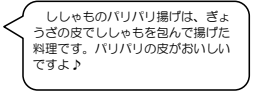

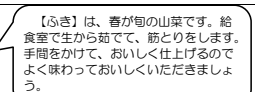





4月 こんだてひょう



	献立名	牛乳	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			(赤) 血や肉になる	(黄) 歯ぐきになる	(緑) 体の調子を整える		
8	水 【1がっききゅうしょくはじめり】 チキンライス ポテトのハニーサラダ フルーツポンチ 	○	とりにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・はちみつ・さとう	たまねぎ・グリーンピース きゅうり・ホールコーン にんじん・キャベツ・いちご おとうと(缶)・はくと(缶)	558 16.2 15.4 1.6	Kcal g g g
9	木 【はるのみかくこんだて】 たけのこごはん さけのしおやき やさしいいそかあえ とうふとわかめのみそしる 	○	さけ とりにく・きさみのり・とうふ みそ・わかめ・あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さとう・じゃがいも	たけのこ・きやいんげん こまつな・もやし・にんじん キャベツ・えのきたけ・ねぎ	513 25.3 16.7 2.0	Kcal g g g
10	金 まるパン ローストチキン こまつなのソテー コーンポタージュ バナナ	○	なまクリーム とりにく・ウインナー ベーコン・とうにゅう ぎゅうにゅう	まるパン さとう・あぶら じゃがいも	こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・クリームコーン ホールコーン	523 23.9 19.8 2.2	Kcal g g g
13	月 たまごとハムのチャーハン だいずとさつまいもとりりこのあまから わかめスープ オレンジ	○	かえりにほし・たまご ハム・ベーコン・だいず とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	こま こめ・むぎ・あぶら さつまいも・さとう こまあぶら	にんじん・グリーンピース こまつな・ねぎ・オレンジ	596 23.1 21.6 2.0	Kcal g g g
14	火 ごはん さわらのごまじょうゆやき こまつなのおかかマヨあえ さわにわん 	○	さわら おかか・ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こま こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら・しらたき エッグケアマヨネーズ	こまつな・ねぎ にんじん・にんじん・もやし しいたけ・だいこん	528 25.4 19.3 1.3	Kcal g g g
15	水 セサミハニートースト ポークビーンズ ツナコーンサラダ りんご	○	なまクリーム・こなチーズ だいず・ぶたにく ウインナー・ツナ ぎゅうにゅう	バター・こま しょうパン・はちみつ あぶら・さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり こまつな・ホールコーン・りんご	594 22.5 30.2 2.4	Kcal g g g
16	木 わかめごはん にくじゃが ししゃものパリパリあげ もやしのごまあえ 	○	ししゃも たきこみわかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・つきこんにゃく さとう・きょうざのかわ	にんじん・たまねぎ きやいんげん・もやし こまつな・えのきたけ	594 23.8 17.0 2.2	Kcal g g g
17	金 ごはん レバーとじゃがいものごまがらめ やさしいおひたし はるさめスープ	○	ぶたレバー ぶたにく ぎゅうにゅう	こま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう はるさめ・こまあぶら	はくさい・にんじん・こまつな もやし・しいたけ キャベツ・ねぎ	578 25.9 14.6 1.5	Kcal g g g
20	月 ごはん さばのぶなかほし やさしいごまきなこあえ かきたまじり	○	さば・たまご きなこ・とうふ ぎゅうにゅう	こま こめ・むぎ・さとう	こまつな・もやし キャベツ・にんじん えのきたけ	553 24.4 24.0 2.1	Kcal g g g
21	火 きつねうどん ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのちゅうかあえ パインアップル	○	ちくわ あぶらあげ とりにく・あおりのり ぎゅうにゅう	こま うどん・さとう・あぶら こむぎこ・こまあぶら	にんじん・こまつな・ねぎ きりほしだいこん キャベツ・ねぎ・パインアップル	504 20.0 18.5 2.2	Kcal g g g
22	水 ポークカレーライス わかめとコーンのサラダ フルーツヨーグルト 	○	ヨーグルト ぶたにく・わかめ ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こむぎこ	にんじん・たまねぎ きゅうり・キャベツ ホールコーン おとうと(缶)・はくと(缶)	590 18.8 18.5 1.6	Kcal g g g
23	木 ひじきのふりかけごはん ぎせいとうふ はくさいのおかかあえ こじる	○	たまご ひじき・おかか・とうふ・とりにく だいず・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう あぶら・じゃがいも こんにゃく	にんじん・たまねぎ しいたけ・はくさい もやし・だいこん・ねぎ えのきたけ・こまつな	581 28.7 19.3 2.7	Kcal g g g
24	金 チリビーンズドック スパイシーポテト ABCスープ バナナ	○	とりにく・だいず ベーコン・ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも・あぶら ABCマカロニ	にんじん・たまねぎ はくさい・ホールコーン こまつな・バナナ	557 22.5 20.8 2.0	Kcal g g g
27	月 マーボーどん はるさめサラダ りんご	○	ぶたにく・こうやとうふ だいず・みそ ハム・とうふ ぎゅうにゅう	こま こめ・むぎ・あぶら さとう・はるさめ こまあぶら	にんじん・たまねぎ しいたけ・たけのこ・ねぎ きゅうり・グリーンピース もやし・りんご	567 22.1 17.4 2.2	Kcal g g g
28	火 ごはん しろみざかなのたつたあげ ふきのきんぴら じゃがいものみそしる 	○	メルルルサ ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう じゃがいも・つきこんにゃく	にんじん・たまねぎ ふき・こまつな	531 24.0 17.2 1.9	Kcal g g g
30	木 スパゲッティミートソース こまつなサラダ メープルケーキ 	○	たまご ぶたにく・だいず・ハム ぎゅうにゅう	バター スパゲッティ・あぶら さとう・こむぎこ	にんじん・たまねぎ こまつな・キャベツ グリーンピース	597 24.2 21.4 2.1	Kcal g g g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。