



4月 予定こんだて表



日 曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
9 水	カレーライス		こまつなサラダ フルーツかんでんポンチ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、 こなかんでん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、セロリー、に んじん、たまねぎ、こまつな、キャ ベツ、きゅうり、ホールコーン、み かかん、パインかん、おうとう かん	620 kcal 22.2 g 16.5 g 1.7 g
10 木	ごはん		イカとじゃがいものカレントあげ もやしのおこんぶあえ かしわじる	ぎゅうにゅう、イカ、しらす、し おこんぶ、とりにく、きぬごし どうふ	こめ、むぎ、じゃがいも、でんぷ ん、こむぎこ、あぶら、さんおん とう、ごま、ごまあぶら、さといも、こ んにやく	キャベツ、もやし、きゅうり、にん じん、しょうが、ごぼう、えのきた け、かぶ、こまつな	557 kcal 24.7 g 15.2 g 2.2 g
11 金	ホットドッグ		マカロニとえびのクリームに キャベツのさっぱりサラダ オレンジ	ウィンナー、ぎゅうにゅう、とり にく、エビ、あさり、とうにゅう、 なまクリーム、しろいんげん まめ	コッペパン、じゃがいも、バター、 あぶら、こむぎこ、マカロニ、さ とう	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、こまつな、きゅうり、キャ ベツ、セロリー、レモン、オレンジ	663 kcal 27.9 g 29.2 g 2.8 g
14 月	ごはん のりのつくだに		さばのカレーじょうゆやき もやしのおひたし いなかじる	もみのり、ぎゅうにゅう、サバ、 おかか、あぶらあげ、みそ、み そ、もめんどうふ	こめ、むぎ、さんおんとう、みずあ め、ごま、あぶら、じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、えの きたけ、ごぼう、ぶなしめじ、だい こん、ねぎ、こまつな	553 kcal 26.4 g 20.0 g 2.2 g
15 火	たけのごはん		ごもくたまごやき あげじゃがいものいために だいこんとはくさいのみそしる きよみオレンジ	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、も めんどうふ、たまご、ぶたに く、みそ	こめ、さんおんとう、あぶら、こん にやく、じゃがいも、ごま	たけのこ、さやえんどう、にんじ ん、しいたけ、たまねぎ、さやい んげん、だいこん、はくさい、えの きたけ、こまつな、ねぎ、きよみオ レンジ	584 kcal 24.4 g 21.3 g 2.5 g
16 水	ツナチーズトースト		いかとえびのサラダ ミネストローネ かわちばんかん	ツナ、チーズ、ぎゅうにゅう、イ カ、エビ、ベーコン	しょくパン、じゃがいも、ノンエツ グマヨネーズ、あぶら、さんおん とう、マカロニ	たまねぎ、こまつな、もやし、きゅ うり、にんじん、キャベツ、パセリ、 かわちばんかん	563 kcal 25.5 g 25.1 g 2.2 g
17 木	ごはん ひじきのふりかけ		とうふのごしよくあげ じゃことわかめのすのもの たまごとおふのすましじる	ひじき、おかか、ぎゅうにゅう、 もめんどうふ、とりにく、だい ず、わかめ、ちりめんじゃこ、 もめんどうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さんおん とう、でんぷん、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも、あられいふ	しいたけ、にんじん、ねぎ、もや し、きゅうり、キャベツ、レモン、た まねぎ、えのきたけ、こまつな	641 kcal 29.0 g 24.0 g 2.3 g
18 金	シーフードピラフ		レバーとだいののマリアソース ポテトとブロッコリセサミサラダ かぶのスープ	エビ、イカ、ツナ、ぎゅうにゅ う、ぶたレバー、だいち、とり にく	こめ、むぎ、バター、でんぷん、あ ぶら、さんおんとう、じゃがいも、 ごま	たまねぎ、マッシュルーム、パセ リ、しょうが、にんじん、ブロッコ リー、ホールコーン、キャベツ、か ぶ、こまつな	579 kcal 25.9 g 18.3 g 2.4 g
21 月	ぶたどん		キャベツとわかめのあえもの かきたまじる かわちばんかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、わか め、きぬごしどうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、て んぷん、ごまあぶら、ごま、さん おんとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、し いたけ、こまつな、キャベツ、にん じん、もやし、えのきたけ、かわち ばんかん	570 kcal 21.6 g 19.3 g 2.2 g
22 火	こまつなガーリックライス		チーズいりミートローフ ツナとだいのセサミサラダ だいちのトマトスープ デコポン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こお りどうふ、チーズ、ツナ、とりに く、だいち	こめ、むぎ、あぶら、オリーブオイ ル、パンこ、ごま、さんおんとう、 じゃがいも、バター	にんにく、こまつな、たまねぎ、に んじん、ホールコーン、キャベツ、 だいこん、きゅうり、あかパプリ カ、セロリー、ホールのトマト、パセ リ、デコポン	588 kcal 24.6 g 23.0 g 2.1 g
23 水	ビスキュイパン		はるやさいとウインナーのスープに じゃがいものハニーサラダ バナナ	たまご、ぎゅうにゅう、ウィン ナー、ぶたにく、しろいんげん まめ	パン、バター、さとう、こむぎこ、 アーモンド、はちみつ、あぶら、 じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、かぶ、しいたけ、まい たけ、アスパラガス、こまつな、 きゅうり、バナナ	603 kcal 21.7 g 24.9 g 1.9 g
24 木	★宮城県郷土料理 ごはん こまつなふりかけ		ささかまのいそべあげ キャベツとツナのあえもの せんだいふじる	おかか、ぎゅうにゅう、ささか まぼこ、あおのり、ツナ、とりに く	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、こ むぎこ、こめこ、さんおんとう、あ ぶら、こんにやく、せんだいふ	こまつな、キャベツ、もやし、ごぼ う、にんじん、だいこん、しいた け、ねぎ	567 kcal 22.1 g 20.2 g 1.7 g
25 金	ソースやきそば		せんぎりやさいのすましじる フルーツおしパン	ぶたにく、あおのり、ぎゅう にゅう、もめんどうふ、たま ご、とうにゅう	あぶら、ちゅうかめん、さんおん とう、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、もやし、キャ ベツ、だいこん、たけのこ、えの きたけ、ねぎ、こまつな、はくどう かん、おうとうかん	579 kcal 24.3 g 20.3 g 2.8 g
28 月	ごはん		あつあげとぶたにくのみそいため きびなごのカレーあげ ワンタンいりわかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なま あげ、みそ、きびなご、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごまあ ぶら、でんぷん、こめこ、あぶら、 じゃがいも、ワンタンのかわ、ご ま	にんにく、しょうが、たけのこ、し いたけ、にんじん、もやし、キャベ ツ、ねぎ、こまつな、たまねぎ	589 kcal 25.2 g 19.7 g 2.1 g
30 水	★開校記念日お祝い献立 せきはん		さわらのあずまに ツナともやしのあえもの キャベツのみそしる こうはくかんでん	ささげ、ぎゅうにゅう、さわら、 ツナ、なまあげ、みそ、こなか んでん、カルピス	もちごめ、こめ、こめこ、でんぷ ん、あぶら、さとう、さんおんとう、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、にんじ ん、もやし、ホールコーン、キャベ ツ、えのきたけ、みずな、ねぎ、ア セロラジュース	655 kcal 27.5 g 18.9 g 2.1 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー586kcal たんぱく質 25.0g
 ※4月の給食指導目標 準備や後かたづけを上手にしよう。
 ※24日(木)宮城県の笹かまぼこと仙台麩を使った給食を提供します。

