

令和6年4月分

日	曜	献立名	食 品 名			小学校		
			主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの潤子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの	カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)
9	火	米粉食パン	ぎゅうにゅう		パン こめこ	606	29.0	19.1
		ソイシチュー	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー エリンギ	マカロニ じゃがいも バター こめこ			
		枝豆サラダ		キャベツ えだまめ にんじん	たまねぎドレッシング			
10	水	桜寿司	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご	いんげん れんこん こんにやく ほししいたけ	こめ さとう	586	15.4	14.8
		ふしめん汁	ちくわ	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	ふしめん			
		お祝いクレープ			おいわいクレープ			
11	木	小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	614	23.4	20.3
		焼きそば	ぶたにく イカ かまぼこ あおのり かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	やきそばめん あぶら			
		もやしのナムル		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま ごまあぶら			
12	金	ミートボールカレー	ぎゅうにゅう にくだんご スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ にんにく りんご	こめ おしむぎ じゃがいも カレールウ あぶら	661	19.0	15.9
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン おうとう				
15	月	牛丼	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こんにやく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	こめ おしむぎ さとう	636	24.3	18.1
		パンサンスー		きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま			
16	火	小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	611	26.5	17.2
		ミートソースパグティ	ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム	スパグティ あぶら			
		春にんじんのサラダ	ツナ	にんじん ブロッコリー コーン	イタリアンドレッシング			
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	633	25.2	18.5
		サバのソース煮 おひたし	サバ	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん	さとう			
		みそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ えのきたけ ねぎ				
18	木	コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム	604	25.4	22.5
		揚げたこ焼き	たこやし あおのり かつおぶし		あぶら			
		豚肉の中華炒め	ぶたにく イカ	しょうが たけのこ にんじん ヤングコーン たまねぎ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ			
19	金	ワカメごはん	ぎゅうにゅう ワカメ		こめ	632	25.7	18.1
		高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ とりにく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん いんげん しめじ	さとう			
		春キャベツの酢の物		キャベツ もやし にんじん ゆず	さとう			
22	月	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	607	21.5	13.9
		肉じゃが	ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ えだまめ	あぶら じゃがいも さとう			
		切り干し大根の和え物	ツナ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう			
23	火	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	607	23.9	24.2
		白身魚のフライ コーンサラダ	しろみさかなのフライ	コーン キャベツ にんじん	あぶら ノンエッグタルタルソース ごまドレッシング			
		厚揚げのスープ	とりにく あつあげ	たまねぎ こまつな にんじん しめじ				
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	617	25.5	16.3
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			
		中華和え	カニかまぼこ	もやし きゅうり	さとう ごま ごまあぶら			
25	木	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	610	26.2	21.3
		煮込みハンバーグ 添え野菜	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	さとう			
		野菜ゴロゴロスープ	とりにく	れんこん たまねぎ にんじん キャベツ	さつまいも			
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	636	22.4	19.7
		チキンごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	かたくりこ あぶら さとう ごま			
		若竹汁	かまぼこ ワカメ	たけのこ えのきたけ				
30	火	黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう	649	23.7	19.7
		ウインナーのケチャップ煮	ウインナー	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ グリンピース トマト	じゃがいも さとう かたくりこ			
		マカロニサラダ		ブロッコリー にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ			

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。