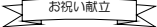
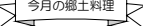


令和7年4月分

日	曜	献立名		食 品 名				小学校		中学校	
		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 からだの調子を整えるもの	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)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
9	水	カレーライス	ぎゅうにゅう ぶたにく スkimミルク	にんにく セロリ たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも カレールウ	681	19.2	17.8	766	21.7	19.8
		フルーツカクテル		パイン みかん	とちおとめゼリー						
10	木	こころ 小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	620	23.5	20.3	770	28.8	23.6
		焼きそば	ぶたにく イカ かまぼこ あおのり かつおぶし	きゃべつ 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						
11	金	こころ 桜寿司 	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご	ゆず ビーツ いんげん れんこん こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう	577	15.3	14.7	666	17.2	16.1
		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						
14	月	おひだり 豚丼	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	しめじ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	こめ おしむぎ さとう	599	21.3	15.7	688	24.1	17.5
		ひじきの華風和え	ひじき あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら						
15	火	こころ 小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	611	26.5	17.1	762	32.3	19.8
		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 ほろにんじんのサラダ	ツナ	にんじん ブロッコリー コーン	かんきつドレッシング						
16	水	ワカメごはん	ぎゅうにゅう ワカメ		こめ	619	25.7	16.9	712	29.4	19.0
		こころ 高野豆腐の煮物	こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ	さとう						
		ゆず酢和え		はくさい きゅうり にんじん ゆず	さとう						
17	木	こころ 米粉煮パン	ぎゅうにゅう		パン こめこ	642	26.9	20.4	782	32.8	23.1
		シチュー	とりにく ぎゅうにゅう	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 パター こめこ						
		ゆず 野菜チップス		れんこん	さつまいも あぶら						
18	金	ごはん 	ぎゅうにゅう		こめ	601	21.0	18.0	670	22.5	18.7
		イワシのおかか煮 ごま和え	イワシのおかかに	ほうれんそう はくさい にんじん	ごま さとう						
		けんちん汁	どうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ	さといも ごまあぶら						
21	月	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	628	19.8	15.1	727	22.4	16.7
		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 こんにゃく えだまめ	あぶら じゃがいも さとう						
		はる 春雨の酢の物		にんじん きゅうり すだち	はるさめ さとう ごま ごまあぶら						
22	火	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	602	22.6	19.9	738	27.1	22.7
		しらす 白身魚のフライ	しろみざかなのフライ		あぶら ノンエッグタルタルソース						
		コーンサラダ		コーン カリフラワー にんじん	イタリアンドレッシング						
		おじゃがもちスープ	ウインナー	たまねぎ はくさい にんじん エリンギ	おじゃがもち						
23	水	ビビンバ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ふき わらび いたどり	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら	621	22.7	18.7	7177	26.2	20.9
		ワカメスープ	どうふ ワカメ	たまねぎ にんじん えのきたけ							
24	木	黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう	644	24.1	20.5	797	29.0	23.8
		とりにく 鶏肉のケチャップ煮	とりにく	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ グリーンピース 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						
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	622	22.4	16.4	716	26.0	18.2
		れんこんと豚肉のみそ炒め	ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	れんこん ごぼう にんじん しめじ たけのこ こんにゃく いんげん	さとう あぶら ごま						
		土佐和え	かつおぶし	こまつな きゅうり にんじん	さとう						
28	月	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	657	24.3	20.9	761	27.9	23.7
		とりにく 鶏肉のゆず風味	とりにく	ゆず	かたくりこ あぶら さとう						
		ブロッコリーのごま和え	ちくわ	ブロッコリー にんじん	ごま さとう						
		みそ汁	どうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ							
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	603	24.1	16.5	696	27.9	18.5
		サバのみそ煮	サバ みそ	しょうが	さとう						
		おひたし		ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう						
		おひたし 若竹汁	かまぼこ ワカメ	たけのこ ほししいたけ							

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。