



# 4月分 予定こんだて表



日	献立名	主な食品			エネルギー 値(kcal)		
曜日	主食	牛乳	おかず	おちにエネルギーのもとになる	おちに体をつくるもとになる	おちに体の調子を整える	エネルギー 値(kcal)
<b>2～6年生きゅうしょくスタート</b>							
10	はくはん		まーぼーどうふ	あぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	585
木			はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごま		もやし にんじん きゅうり こまつな	26.7
			きよみオレンジ			きよみオレンジ	
<b>しんきゅうおいおいこんだて</b>							
11	わかめごはん		さわらのさいきょうやき	こめ むぎ あぶら ごま	わかめ		603
金			すましじる		さわらのさいきょうづけ		
			こうはくだんご	こうはくだんご	とうふ やさいいりつみれ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな	25.1
14	むぎごはん		おやこに	こめ むぎ あぶら			622
月			だいすとごさかなのあおりのりふうみ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく たまご なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	
				こむぎこ あぶら さとう	だいす かえりにほし あおりのり		28.7
15	むぎごはん		うまにどん	こめ むぎ あぶら			587
火			ししゃもフライ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく さつまあげ いか	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ししいたけ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが	26.3
			かわちばんかん	あぶら	ししゃもフライ	かわちばんかん	
16	もちげんまいごはん		さばのたつたあげ	もちげんまい こめ あぶら			616
水			けんちんじる	あぶら	さばのたつたあげ		
			からしあえ	じゃがいも こんにゃく あぶら	とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ	21.2
						こまつな えのきたけ キャベツ もやし	
<b>1年生きゅうしょくスタート</b>							
17	はちみつパン		ポークビーンズ	はちみつパン			559
木			コーンサラダ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいす ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく	25.9
				あぶら さとう		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	
18	はくはん		にくじゃが	こめ あぶら			546
金			こまつなのごまあえ	じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	
			のりつくだに	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし	21.5
				さとう	のり		
21	はくはん		チキンカレー	こめ あぶら			594
月			かいそうサラダ	じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト缶	22.9
			ヨーグルト	さとう あぶら ごま	かいそうミックス	だいこん きゅうり コーン	
					ヨーグルト		
22	はくはん		えびととうふのチリソース	こめ あぶら			660
火			しょうろんぼう	でんぷん あぶら さとう	えび とうふ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが	27.2
			れいとうみかん		しょうろんぼう	みかん	
<b>しゅんのしよくざい：グリーンアスパラガス</b>							
23	フラワーロール		はるやさいのクリームに	フラワーロール			550
水			ビーンズサラダ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	とりにく ベーコン しらはなまめ ぎゅうじゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ	21.6
			きよみオレンジ	あぶら さとう	だいす キドニービーンズ	きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ	
						きよみオレンジ	
<b>しゅんのしよくざい：たけのこ</b>							
24	たけのこごはん		かぼちゃとさつまいものコロッケ	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	たけのこ さやえんどう	570
木			みそじる	かぼちゃとさつまいものコロッケ あぶら			
			のりすあえ		とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ	20.8
					のり	こまつな もやし えのきたけ	
25	じごなうどん		きつねうどん	じごなうどん			583
金			とりてん	さとう	あぶらあげ ぶたにく わかめ	にんじん ねぎ ししいたけ	
			かおりづけ	あぶら こむぎこ	とりにく たまご	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	31.4
28	(コッペパン)		セルフホットドック	コッペパン			614
月			ソーセージ・トマトチャップ(小袋)	ソーセージ			
			やさいスープ	あぶら	ベーコン	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ	22.5
			フライドポテト	あぶら	じゃがいも		
<b>4月29日(火)は しょうわの日</b>							
<b>さいたましみんなの日こんだて</b>							
30	はらださんのごはん		タラのしんたまソースかけ	こめ あぶら			605
水			まゆだまじる	でんぷん あぶら さとう	たら	にんにく たまねぎ	
			ヌウのオレンジゼリー	まゆだまだんご さといも	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ こまつな	23.7

★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。  
★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。  
★ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。