

# 4月分 予定こんだて表

★毎月19日は食育の日★

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】	おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 (水)	わかめむぎごはん 		あかうおのてりやき はるやさいのみそしる さくらゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう さくらゼリー	ぎゅうにゅう わかめ あかうお あぶらあげ みそ	にんじん かぶ ぶき うど ねぎ	588	24.1
11 (木)	むぎごはん 		マーボー豆腐 パンサンスー きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ なら たけのこ もやし きゅうり きよみオレンジ	618	26.1
12 (金)	ナポリタン バターロール 		ホキフライ コーンサラダ	スパゲッティ あぶら さとう バターロール(小麦・乳含む) こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ウインナー ホキ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	695	25.9
15 (月)	むぎごはん 		やさいのうまに からしあえ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ こまつな キャベツ	553	21.0
16 (火)	だいすいりひじきごはん 		きびなごカリカリフライ けんちんじる	こめ あぶら さとう げんまいこ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひじき あぶらあげ きびなご とうふ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	575	22.1
17 (水)	フラワーロール 		ウインナーと はるやさいのソイクリームに こまつなとわかめのサラダ	フラワーロール(小麦含む) あぶら じゃがいも ごま さとう シチュールフ(小麦・乳不使用)	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ひよこまめ しろはなまめ とうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ アスパラガス こまつな きゅうり とうもろこし	592	20.9
18 (木)	はちみつパン 		ポークビーンズ ツナサラダ	はちみつパン(小麦・乳含む) じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす ツナフレーク	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり キャベツ	622	27.3
19 (金)	チャーハン 		こめこのからあげ ちゅうかスープ	こめ こめこ あぶら ごま でんぷん マヨネーズ(卵不使用)	ぎゅうにゅう やきふた とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ねぎ キャベツ しめじ	573	27.1
22 (月)	むぎごはん 		なまあげとぶたにくのみそに ごますあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ さやいんげん しょうが こまつな もやし	598	24.0
23 (火)	たけのこごはん 		かつおのやわらかフライ あさりのみそしる	こめ あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお あさり わかめ みそ	にんじん たけのこ こまつな しょうが えのきたけ だいこん	555	24.4
24 (水)	むぎごはん 		のりのつくだに にくじゃが ごまあえ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう こまつな キャベツ もやし	590	23.1
25 (木)	びりんめし 		カレーポテトコロッケ さわにわん きよみオレンジ	こめ あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく なまあげ カレーポテトコロッケ(小麦含む)	きりぼしだいこん ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ みずな きよみオレンジ	609	21.9
26 (金)	ガーリックトースト 		ミネストローネ グリーンサラダ ヨーグルト	しょくパン(小麦・乳含む) マカロニ じゃがいも さとう あぶら マーガリン(乳不使用)	ぎゅうにゅう ベーコン しらいんげんまめ ヨーグルト	にんにく パセリ アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり	608	19.9
30 (火)	むぎごはん 		さいたまこまつなカレー コールスロー ヌウのゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも シチュールフ(小麦・乳不使用) ヌウのゼリー さとう だいす/バター	ぎゅうにゅう とりにく しらいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな にんにく マッシュルーム キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり	580	19.2

- 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- 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教諭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。

平均 栄養 量	エネルギー	たんぱく質
	597 kcal	23.4 g