



# 4月 予定献立表



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10(金)	なのはなごはん	かいそうエキス たまご	こめ こま	こまつな	657	30.6
	こうはくだんごじる	とりにく なると	しらたまだんご	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ		
	さばのみそに	さば		しょうが		
		ぎゅうにゅう				
13(月)	ごはん	かいそうエキス	こめ		631	22.7
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらす	たまねぎ にんじん さやいんげん		
	ツナマヨサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
14(火)	ごはん	かいそうエキス	こめ	↑ほししいだけ ながねぎ↓	654	27.3
	マーボードウフ	とうふ だいず		たまねぎ エリンギ にんじん にんにく しょうが		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	こま	だいこん きゅうり コーン		
		ぎゅうにゅう				
15(水)	ギョニソとポテトのピラフ	かいそうエキス ぎょにくソーセージ	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	644	18.7
	ラビオリスープ	とりにく たまご チーズ	ラビオリのかわ	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム		
	コーンソテー			こまつな コーン あかピーマン		
		ぎゅうにゅう				
16(木)	カレーなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ こんぶ	うどん	にんじん ながねぎ	669	31.9
	ゆでたまご	たまご				
	プーティン	チーズ	じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
↓ ここから新1年生の給食がはじまります ↓						
17(金)	フラワーロールパン		パン		615	23.3
	さつまいものシチュー	ベーコン とりにく とうにゅう チーズ	さつまいも しろはなまめ こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース		
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		
	あおりんごゼリー		ゼリー			
20(月)	ピザドッグ	フランクフルト チーズ	パン	ピーマン	648	27.9
	ミネストラスープ	ぶたにく ベーコン	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん トマト		
	ビーンズサラダ	だいず	きんときまめ ひよこまめ	きゅうり キャベツ たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
21(火)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		646	25.9
	ソイどんのぐ	だいず ぶたにく ベーコン		ピーマン		
	こんさいじる	とりにく	さといも	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな		
	てづくりプリン	たまご ぎゅうにゅう	さとう カラメル			
22(水)	ごはん	かいそうエキス	こめ		639	27.9
	てっかみそ	だいず				
	さわらのこくとうかりんあげ	さわら	でんぷん あぶら			
	こしきあえ			ほうれんそう キャベツ もやし にんじん コーン		
23(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ		630	23.8
	イワシのかばやき	いわし	でんぷん あぶら			
	はっぱいじる	とうふ はんぺん あぶらあげ	こんにゃく さといも	にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ		
	いちご			いちご		
24(金)	ごはん	かいそうエキス	こめ		618	22.8
	にくもっそ	かいそうエキス ぶたにく とうふ	こめ こんにゃく	にんじん ほししいたけ ごぼう えだまめ		
	いもだんごじる		じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ		
	キャベツのごまみそ		こま	キャベツ もやし こまつな		
27(月)	ごはん	かいそうエキス	こめ		608	24.0
	やさいのうまに	なまあげ とりにく	こんにゃく じゃがいも	ごぼう たまねぎ たけのこ		
	きりほしだいこんのいためもの	こおりとうふ さつまあげ		にんじん きりほしだいこん ほししいたけ さやいんげん		
		ぎゅうにゅう				
28(火)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		680	21.5
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご		
	コロッケ		コロッケ あぶら			
		ぎゅうにゅう	ミルク(コーヒ)			

30日は振替休日でお休みです(25日の土曜参観の振替)

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↓や↑のマークで示します。
- ・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職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は28日のカレーに入っています