

4月の予定献立表

日付	牛乳	主食	おかず		果物 ほか	食べ物のはたらき			栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
			主菜	副菜		主に血・筋肉・骨・歯 などをつくる(赤)	主に熱や力の もとになる(黄)	主に体の調子を 整える(緑)	
11 水		きんぴらずし		ごま和え 豆腐とわかめのすま汁		ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ	こめ さとう こんにやく ごま ごまあぶら ごま さとう	にんじん ごぼう ほうれんそう はくさい もやし えのきたけ ねぎ	618 22.7
12 木		ちくわの黄金揚げ ご飯		豚肉といんげんの炒め物 玉ねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう ちくわ ふたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ あぶら あぶら さとう	しょうが ねぎ さやいんげん にんにく たまねぎ えのきたけ もやし	804 32.5
13 金		ビビンバ		中華スープ		ぎゅうにゅう ふたにく みそ たまご とりにく かまぼこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	826 32.7
16 月		まぐろの ケチャップ和え ご飯		キャベツのサラダ 系こんソテー		ぎゅうにゅう まぐろ ロースハム しらたき ぎゅうミンチ	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう あぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり にんじん さやいんげん とうもろこし しょうが	815 32.0
17 火		カレーライス		福神漬	フルーツ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも もも みかん ハイナッフル パナナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ふくじんづけ	876 26.0
18 水		ミートソーススパゲッティ		もやしのサラダ		ぎゅうにゅう あいびきミンチ ひらてん かつおぶし	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう さとう ごまあぶら	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト もやし ほうれんそう	696 29.9
19 木		八宝菜 ご飯		中華風春雨サラダ		ぎゅうにゅう ふたにく えび いか うずらたまご はるさめ ハム	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン しいたけ しょうが にんじん きゅうり	703 26.9
20 金		そばろ丼		ごまねーず和え じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう とりミンチ たまご ちくわ わかめ みそ	こめ さとう さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん えのきたけ	825 27.5
23 月		麻婆豆腐 ご飯		小松菜の中華サラダ		ぎゅうにゅう とうふ あいびきミンチ みそ ちくわ	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ パプリカ ねぎ こまつな もやし	801 33.0
24 火		やきそば わかめご飯		中華風かき卵汁		ぎゅうにゅう わかめ ふたにく たまご	こめ ちゅうかめん あぶら チンゲンさい にんじん	たまねぎ もやし にんじん ピーマン キャベツ	792 28.0
25 水		肉じゃが ご飯		おかか和え		ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし	こめ じゃがいも さとう こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	726 25.7
26 木		豆腐入りハンバーグ ご飯		ブロッコリーサラダ 切干大根の煮物		ぎゅうにゅう とうふ あいびきミンチ たまご ぎゅうにゅう ロースハム あぶらあげ わかめ みそ	こめ パンこ さとう マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし きりぼしだいこん にんじん	800 28.7
27 金		チキンライス		ジャーマンポテト 野菜スープ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ ほうれんそう とうもろこし	824 28.6

献立や食材料は、学校行事・市場の状況などにより変更する場合がありますのでご了承下さい。

今月の給食費の集金日は **4月25日(水)** になっています