

いただきます

4月分予定献立表

里庄東小学校

献立名		主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に力や熱になる		
		(赤)	(緑)	(黄)		
7	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくげんに 筑前煮 くるみ和え	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも さとう くるみ	
10	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつな 小松菜の和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	こめ むぎ すりごま じゃがいも さとう でんぷん	623 21.2 321
11	火	カレーライス 牛乳 かいそう 海藻サラダ みしょうかん ひがし 美生柑(東) お祝いデザート(西・中)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり みしょうかん	こめ むぎ じゃがいも さとう すりごま	622 21.7 305
12	水	しよく 三色ピラフ 牛乳 アスパラサラダ オニオンスープ みしょうかん にし 美生柑(西) お祝いデザート(東)	ぎゅうにゅう ベーコン バター	アスパラガス にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう デザート	659 18.5 329
13	木	こめ こ 米粉パン 牛乳 チキンビーンズ にんじんサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいち ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	パン あぶら じゃがいも さとう ゼリー	681 26.7 337
14	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げと野菜の炒め物 からし和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう すりごま でんぷん ごまあぶら	637 27.3 441
17	月	かやくうどん 牛乳 こんにやくの和え物 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ ちくわ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな もやし	うどん さとう ごまあぶら	592 25.9 434
18	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 さいきょうや さわらの西京焼き ひじき和え 麩のみそ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき わかめ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン だいこん えのき	こめ むぎ ふ さとう	613 26.4 329
19	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶた 豚ニラ炒め ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	はくさい もやし にら たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ こまつな	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	643 23.9 348
20	木	バターロールパン 牛乳 サーモンフライ サワーキャベツ コンソメジュリアン お祝いデザート (幼)	ぎゅうにゅう サーモンフライ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ みかん	パン あぶら さとう	683 22.0 340
21	金	ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 牛乳 いんげんのごま和え バナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ねぎ バナナ	こめ むぎ こんにやく さとう すりごま	654 23.2 335
24	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 まーぼーどうふ 麻婆豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	634 24.3 450
25	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きんぴら あか 赤だし	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ちくわ とうふ みそ	しょうが うめ ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく	676 26.1 360
26	水	しょうゆラーメン 牛乳 きくらげの和え物 きよみ 清美オレンジ	ぎゅうにゅう やきぶた	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり きよみオレンジ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	628 21.3 393
27	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 わかたけに 若竹煮 おかか和え こんぶ つくだに 昆布の佃煮	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ かつおぶし こんぶ	たけのこ もやし キャベツ こまつな にんじん	こめ むぎ あぶら さとう	605 21.8 343
28	金	とうもろこしごはん 牛乳 あじの香味焼き 即席漬け ゆば いり 湯葉入りすまし汁	ぎゅうにゅう あじ ゆば かまぼこ	とうもろこし ねぎ みつば しょうが キャベツ にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ ごま	574 27.8 330

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※ 摂取基準 エネルギー640kcal たんぱく質24.0g カルシウム350mg