



4がつこんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう ちやくぞう ひん	エネルギー たんぱく質 しつ	あさ ごはん	
			ちやくにくになるもの	からだのちやくしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの				
9 木	バターロール	ブラウンシチュー はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	パン あぶら じゃがいも ルウ		602kcal 21.9g 26.2g		
10 金	ごはん	えんジョイランチ ミナミカマスのおおやき ごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ミナミカマス みそ ぶたにく とうふ	キャベツ もやし だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも		615kcal 27.2g 17.7g		
13 月	むぎごはん	ポークカレー こんにゃくサラダ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かたくちいわし	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが コーン こんにゃく きゅうり キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		682kcal 22.2g 20.4g		
14 火	まるパン (スライス)	ハンバーグかつぱりソースかけ ポテトサラダ ギョーザスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	きゅうり なら キャベツ にんじん たまねぎ もやし	パン はるさめ あぶら じゃがいも ドレッシング さとう ギョーザのかわ		604kcal 25.4g 24.1g		
15 水	ごはん	マーボーどうふ ナムル チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チーズ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん でんぷん あぶら さとう		680kcal 27.9g 23.4g		
16 木	しょくパン チョコクリーム	ポトフ ツナマカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウイナー	にんじん たまねぎ コーン キャベツ だいこん こまつな きゅうり	パン チョコクリーム じゃがいも マカロニ ドレッシング		611kcal 22.3g 26.6g		
17 金	ごはん	モロみそカツ ごもくに いなかじる	ぎゅうにゅう ひじき モロ だいず みそ さつまあげ あぶらあげ	こまつな こんにゃく ごぼう さやえんどう にんじん ねぎ しめじ だいこん れんこん	ごはん パン粉 あぶら さとう さといも 小麦粉		610kcal 24.9g 17.0g		
20 月	ごはん	たまごやき のりあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご のり ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも		662kcal 24.0g 17.7g		
21 火	さつきのまい こめこパン	さつきランチ インドに かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ うすらたまご ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく きゅうり グリーンピース かんぴょう	パン こめこ じゃがいも あぶら さとう ドレッシング		602kcal 28.3g 23.2g		
22 水	ごはん	かるちゃんランチ イワシのごまみそに おかかあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう みそ いわし かつおぶし とりにく とうふ	ほうれんそう もやし ねぎ だいこん にんじん しょうが しいたけ こんにゃく	ごはん ごま さといも でんぷん		602kcal 25.8g 16.4g		
23 木	メープル トースト	マカロニのクリームに ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり	パン さとう マカロニ ルウ あぶら		672kcal 26.2g 28.3g		
24 金	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	やきギョーザ② ちゅうかどんのぐ オレンジ	ぎゅうにゅう いか とりにく えび ぶたにく ひじき	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが さやえんどう オレンジ	ごはん あぶら でんぷん ギョーザのかわ		630kcal 26.7g 16.9g		
27 月	わかめごはん	にゅうがくおいわいこんだて とりのからあげ ブロッコリーサラダ おいわいよしのじる おいわいケーキ	ぎゅうにゅう とりにく なると とうふ わかめ	ブロッコリー だいこん ごぼう こまつな コーン	ごはん あぶら でんぷん ケーキ ドレッシング	おいわい ケーキ	691kcal 25.1g 21.2g		
28 火	くろまるパン	オムレツ カリコリスアラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず ハム	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	パン あぶら さとう ルウ ドレッシング		598kcal 27.9g 22.3g		
29 水	しょうわのひ								
30 木	まるパン (スライス)	しろみざかなフライ ソース ツナとだいずのサラダ にくだんごいりワフタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ほき ツナ ミートボール だいず ヨーグルト	コーン きゅうり にんじん なら キャベツ	パン ワンタンのかわ パンこ ドレッシング こむぎこ あぶら	ヨーグルト	655kcal 29.7g 24.7g		

えんぷん
へいぎん
2.3g

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー630kcal：たんぱく質24g：脂質20g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

