



# 4がつこんだてよてひょう



日曜日	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		びこう	エネルギー たんぱく質 しつ	あさ ごはん
		ちやにくになるもの		からだのちようしを とどのえるもの		ねつやちからに なるもの				
8 水	<b>しぎょうしき</b>									
9 木	セルフ ピピンバ (ごはん)		ピピンバのぐ ワントンスープ かじゅうグミ	ぎゅうにゅう ぶたにく なる	にんじん ほうれんそう なら もやし こんにやく ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう あぶら ごま ワントン グミ			639 kcal 22.3 g 15.9 g	
10 金	セルフ いかてんどん (ごはん)		いかてんぶら のりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう のり いか とうふ みそ わかめ	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	タレが つきます		676 kcal 23.5 g 20.4 g	
13 月	アップルパン		ブラウンシチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん フロッコリー りんご たまねぎ きゅうり キャベツ グリーンピース コーン	パン じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング			590 kcal 20.6 g 22.5 g	
14 火	ごはん		マーボードウフ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ もやし ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう あぶら ごま でんぷん			628 kcal 24.8 g 19.0 g	
15 水	げんりょう コッパン (スライス)		やきそば ゴロゴロやさいのスープ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なる ウインナー	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ	パン やきそばめん じゃがいも あぶら プリン			644 kcal 21.7 g 18.4 g	
16 木	かるちゃんランチ(おさかなのこんだて) ごはん		しろみざかなフライ なのはなあえ いなかじる	ぎゅうにゅう ほき たまご とうふ みそ	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さとう さといも あぶら こむぎこ パンこ	ソースが つきます		651 kcal 23.3 g 18.8 g	
17 金	むぎごはん		ポークカレー かいそうサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり	にんじん たまねぎ きゅうり りんご キャベツ グリンピース コーン オレンジ しょうが にんにく	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング			661 kcal 19 kcal 18.9 g	
20 月	さつきランチ(とくさんぶつこんだて) さつきのまいの こめこパン		インドに かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ うずらたまご さつまあげ	にんじん こんにやく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり かんぴょう コーン	ごはん さとう さとう じゃがいも ドレッシング			612 kcal 28 kcal 21.8 g	
21 火	ごはん		ぎんさわらのさいきょうやき わふうあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぎんさわら ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう もやし こんにやく だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング			619 kcal 26.8 g 17.4 g	
22 水	スパゲティ ミートソース		ツナサラダ ミニアップルパイ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ぶたにく ツナ だいず	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご しょうが にんにく	スパゲティ あぶら パイ			566 kcal 22.6 g 22.6 g	
23 木	塩ジョイランチ(げんえんこんだて) ごはん		けんさんにらいきょうざ(2) おかかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	にんじん なら ほうれんそう たまねぎ こんにやく キャベツ さやえんどう	ごはん さとう じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ			678 kcal 22.0 g 16.7 g	
24 金	にゅうがくおいわいこんだて せきはん ごましお		とりにくのからあげ コールスロー すましじる おいわいケーキ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なる	にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん コーン しょうが	せきはん あぶら でんぷん ごま ケーキ			678 kcal 25 kcal 23.9 g	
27 月	メープル トースト		ようふうおでん フロッコリーサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ちくわ さつまあげ うずらたまご ツナ	にんじん フロッコリー だいこん きゅうり こんにやく コーン	パン メープルシロップ ドレッシング ゼリー			603 kcal 23.1 g 24.6 g	
28 火	ごはん		さばみそに そくせきづけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう こんぶ さば みそ とりにく ちくわ	にんじん いんげん キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにやく	ごはん さとう あぶら			665 kcal 24.5 g 20.0 g	
29 水	<b>しょうわのひ</b>									
30 木	セルフ とりそぼろどん (ごはん)		とりそぼろどんのぐ ほうれんそうのごまあえ なめこじる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご とうふ みそ	にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ しょうが	ごはん さとう ごま			624 kcal 30.6 g 17.4 g	

かめまし しょうがせいのがっこうきゅうしゅくせつしゅきじゅん  
・鹿沼市の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。

しゅくさい つごう こんだて へんこ  
※食材の都合で、献立を変更することがあります。

あき あさ  
※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぷんへいぎん

2.1g