

4月 こんだてよていひょう

日	献立		黄	赤	緑	エネルギー(kcal)	はし
曜日	献立	牛乳	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	たんぱく質(g)	
11	セルフホットドック (フランクフルト・ポイルキャベツ)		コッペパン	フランクフルト	キャベツ きゅうり	636	
水	じゃがいものスープに		あぶら じゃがいも	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ セロリ マッシュル-ム ほうれんそう	23.8	
12	はくはん カレイのたつたあげ ゆかりあえ		こめ あぶら	カレイ	キャベツ きゅうり ゆかり	591	
木	けんちんじる		あぶら こんにゃく じゃがいも	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	25.3	
13	はくはん (ごましお)		こめ ごま			576	
金	ごもくどうふ いそかあえ		あぶら さとう	ぶたにく とうふ ちくわ のり	にんじん たけのこ ねぎ こまつな キャベツ もやし	25.9	
16	かやくごはん きびなごごまフライ みそしる		こめ こんにゃく さとう あぶら あぶら じゃがいも	とりにく こおりどうふ きびなご とうふ あぶらあ げ わかめ	にんじん ごぼう しいたけ にんじん たまねぎ	607 30.1	
17	ナポリタン おさつチップス さわやかサラダ		スパゲッティ あぶら あぶら さとう さつまいも はちみつ	ベーコン ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュル-ム ピーマン きゅうり キャベツ なつみかん	595 20.3	
18	はちみつパン ポークビーンズ グリーンサラダ		はちみつパン あぶら じゃがいも さとう	ベーコン ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	609 24.4	
19	はくはん マーボーどうふ かいそうサラダ オレンジ		こめ あぶら さとう ごま さとう あぶ ら	ぶたにく とうふ かいそうミックス	ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ いら だいこん きゅうり コーン オレンジ	583 23.2	
20	ツイストパン はるやさいのクリームに		ツイストパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン とりにく チーズ きゅうりにゅう しろはなまめ	にんじん たまねぎ たけのこ きゃべつ アスパラガス たもぎたけ	596 21	
23	コーンサラダ チキンライス ホキフライ やさいスープ		さとう あぶら こめ あぶら あぶら	とりにく ホキ ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュル-ム グリンピー たまねぎ にんじん セロリ だいこん キャベツ	652 25	
24	ピピンバ (はくはん) トックスープ		あぶら さとう ごま こめ あぶら トック	ぶたにく	ぜんまい こまつな にんじん もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	560 21.9	
25	たけのこごはん さわらのたつたあげ おひたし		こめ あぶら さとう あぶら	とりにく あぶらあげ さわら	にんじん たけのこ こまつな もやし キャベツ えのき	592 25	
26	はくはん (てっかみそ) にくじゃが ごしきあえ		こめ あぶら さとう あぶら しらたき さとう じゃがいも	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり ほうれんそう もやし にんじん コー	638 23.7	
27	カレーライス (はくはん) こんにゃくサラダ ヨーグルト		あぶら ルウ じゃがいも こめ こんにゃく さとう あぶら	ぶたにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ トマト きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン	623 21.4	

☆献立は物資の都合により変更することがあります。
☆おはしには必ず名前を明記してください。