

4月 献立表

令和2年度

宝立小中学校 (中)

入学式
始業式

お花見給食

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
6(月)	カレーライス 牛乳 野菜と果物のゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら	813	24.9	19.9	3.0
7(火)	ごはん 牛乳 ミンチカツ 青菜のおひたし もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ えのき	こめ さとう あぶら	754	26.2	23.0	2.1
8(水)	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のキムチ炒め 野菜とマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にはくさい こまつな レタス	こめ あぶら マカロニ	733	28.4	18.1	2.9
9(木)	麦ごはん 牛乳 焼ききょうざ もやしときゅうりのナムル 八宝菜	ぎゅうにゅう ぶたにく いかうすらたまご	もやし きゅうり にんじん たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	733	27.7	17.8	2.6
10(金)	ちらし寿司 牛乳 キャベツのごま和え とうふとなめこのすまし汁 花見団子	ぎゅうにゅう とりむね肉 あぶらあげ たまご とうふ わかめ	かんびょう 枝豆 にんじん れんこん しいたけ キャベツ こまつな もやし なめこ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま さんおんとう	810	29.0	18.5	2.9
13(月)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ たら たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし きよみ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	830	33.6	24.8	2.8
14(火)	麦ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 キャベツと油揚げの甘酢和え かきたま汁 (5)	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ たまご	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな しめじ	こめ むぎ さとう ぶか たくりこ	794	32.5	24.5	3.2
15(水)	ごはん 牛乳 ミートボールのケチャップからめ ごぼうサラダ とうろつとみそ汁 五郎島金時芋まんじゅう	ぎゅうにゅう ひきにく とうふ	ごぼう きゅうり にんじん なめこ こまつな	こめ さんおんとう かたくりこ マヨネーズ ごま ながいも	802	26.2	16.8	2.0
16(木)	ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ かぶとカニカマのすのもの えんどうのみそ汁	ぎゅうにゅう とりももにく かまぼこ わかめ あつあげ	だいこん きゅうり さやえんどう にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	884	31.6	30.5	2.9
17(金)	コッペパン 牛乳 ミートソーススパゲティ 大根スープ ごまプリン	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 チーズ ベーコン	赤ピーマン たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん だいこん ブロッコリー	パン スパゲティ あぶら さとう	773	28.6	25.5	3.9
20(月)	麦ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ツナコーンサラダ 小松菜とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおりの シーチキン わかめ	きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ こまつな にんじん	こめ むぎ ほくりきご あぶら さとう ごま じゃがいも	798	27.9	20.8	3.3
21(火)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 五目なます バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ ごぼう ねぎ えのき だいこん にんじん こまつな ハナナ	こめ しらたき ぶ あぶら さとう ごま	815	31.4	19.2	2.8
22(水)	中華おこわ 牛乳 かに玉 わかめスープ	ぎゅうにゅう 焼きぶた たまご かに風味かまぼこ とうふ わかめ	たけのこ にんじん えだまめ しいたけ ねぎ ピーマン たまねぎ えのき	こめ もち米 さとう あぶら かたくりこ ごま	601	23.7	12.9	3.8
23(木)	ごはん 牛乳 いりとり はんぺんとみつばのすまし汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりもも肉 こうやどうふ はんぺん	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん たけのこ えのき みつば オレンジ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	705	27.1	13.7	2.5
24(金)	ごはん 牛乳 卵うどん 焼肉サラダ	ぎゅうにゅう ちくわ あぶら あげ たまご ぶたにく	たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん にんじん	こめ うどん かたくりこ あぶら ごま	1010	33.4	18.3	5.9
27(月)	シーチキンご飯 牛乳 ちくさし和え なめこのすまし汁	ぎゅうにゅう シーチキン 塩昆布 ハム あぶらあげ いか とうふ	にんじん キャベツ こまつな みつば なめこ	こめ むぎ スパゲティ さとう ごま	743	30.4	21.5	3.9
28(火)	麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ ひじきマリネサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう ししゃも ハム ひじき ベーコン	きゅうり キャベツ えだまめ レタス もやし えのき にんじん	こめ むぎ あぶら さとう	666	21.5	18.7	2.1
30(木)	麦ごはん 牛乳 厚あげの中華炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	もやし にんじん いんげん たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが はくさい きくらげ	こめ むぎ あぶら ごま あぶら さとう	725	27.9	19.0	2.1

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

今月の平均値	777	28.4	20.2	3.0
栄養基準量	830	27~41	18~27	2.5未満