

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 グリーンピースりんご	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 もやしピーマンにらはくさい 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にらたけの 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	こめむぎさとうふか 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 ごぼうサラダとろっとみそ汁 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 くかまほこわかめあつ 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ccoli	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ほこ	たまねぎごぼうねぎえのきだい こんにんじんこまつなバナナ	こめしらたきふあぶ 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ほこ 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 んやくあぶらさとう	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