

4月 こんだまひょう

令和2年度

宝立小中学校 (小)

入学式

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 ぎゅうにゅう 野菜とくだものゼリー	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	617	20.5	17.4	2.3
7(火)	ごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ あおなのおひたし もやしのみそしる	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	541	20.4	18.5	1.9
8(水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと野菜のキムチいため 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	549	23.7	16.0	2.2
9(木)	麦ごはん ぎゅうにゅう 焼きぎょうざ 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 だけのこ 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	557	23.2	16.1	2.1
10(金)	ちらしずし ぎゅうにゅう キャベツのごまあえ とうふとなめこのすまししる 花見だんご	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	かんひょう 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	622	23.5	16.3	2.3
13(月)	麦ごはん ぎゅうにゅう マーボドウフ ハンサンスー きよみオレンジ	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 にはくさい 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	613	26.4	20.9	2.2
14(火)	麦ごはん ぎゅうにゅう サバのしょうがに キャベツと油あげのあますあえ かきたましる (ふ)	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	574	24.5	19.6	2.5
15(水)	ごはん ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップからめ ごぼうサラダ とろっとみそしる いもまんじゅう (ごろうじまきんとき)	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	607	20.8	14.3	1.7
16(木)	ごはん ぎゅうにゅう わかどりのごまがらめ かぶとカニカマのすのもの えんどうのみそしる	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	646	24.9	24.5	2.3
17(金)	コッペパン ぎゅうにゅう 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	644	24.2	22.8	3.1
20(月)	麦ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそへあげ ツナコンサラダ 小松菜とわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり 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 はくくりきこ あぶら さとう ごま じゃがいも	578	21.5	16.9	2.6
21(火)	ごはん ぎゅうにゅう すき焼き風煮に 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	595	25.2	16.7	2.2
22(水)	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう 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 だいこん にんじん	こめ もち米 さとう あぶら かたくりこ ごま	458	19.3	11.9	3.0
23(木)	ごはん ぎゅうにゅう いりどり はんぺんとみつばのすまししる 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	512	21.2	12.1	2.0
24(金)	ごはん ぎゅうにゅう 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	748	26.6	16.0	4.7
27(月)	シーチキンご飯 ぎゅうにゅう ちくさあえ なめこのすまししる	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	549	24.3	18.6	2.9
28(火)	麦ごはん ぎゅうにゅう 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	503	18.2	17.0	1.8
30(木)	麦ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいため ワタンスープ	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	544	22.8	16.9	1.8

* 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	581	22.8	17.4	2.4
栄養基準量	650	21~32	14~21	2.0未満