4　月　予定こんだて表

河井共同調理場

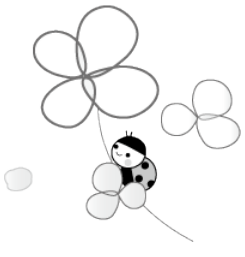
月	火	水	木	金
		7 中学年 エネルギー **599** Kcal 蛋白質24．5 牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ ひじきのにもの すましじる あかの食品：牛乳 のり ひじき ちくわ 油あげ とり肉 とうふ きいろの食品：米 こむぎこ さとう 油 みどりの食品：にんじん えだまめ ごぼう ねぎ たまねぎ えのき	**8** 中学年 エネルギー **648** Kcal 蛋白質22．6 牛乳 ミルクロール ミートソーススパゲティ コーンサラダ おいわいゼリー（いちご） **入学・進級お祝い給食** あかの食品：牛乳 ぶた肉 きいろの食品：ミルクロール スパゲッティ こむぎ ゼリー 油 みどりの食品：にんじん ピーマン ブロッコリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	**9** 中学年 エネルギー **671** Kcal 蛋白質22．1 牛乳 カレーライス あっさりづけ りんご あかの食品：牛乳 こんぶ 牛肉 ひよこまめ きいろの食品：むぎめし じゃがいも カレールウ 油 みどりの食品：にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ キャベツ はくさい プルーン りんご
12 中学年 エネルギー **643** Kcal 蛋白質23．5 牛乳 ごはん ホイコーロー はるさめスープ あかの食品：牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ みそ きいろの食品：米 はるさめ じゃがいも 油 みどりの食品：にんじん こまつな ピーマン しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きくらげ	**13** 中学年 エネルギー **661** Kcal 蛋白質25．7 牛乳 ごはん あつあげとにくのみそいため ポテトサラダ のりのつくだに あかの食品：牛乳 のり ぶた肉 あつあげ みそ ハム きいろの食品：米 じゃがいも 油 みどりの食品：にんじん しょうが もやし キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	**14** 中学年 エネルギー **702** Kcal 蛋白質26．0 牛乳 ごはん とりのからあげ ほうれんそうゴマあえ わかたけじる さんしょくだんご あかの食品：牛乳 わかめ とり肉 ハム とうふ きいろの食品：米 米こ さとう さんしょくだんご ごま 油 みどりの食品：にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ たけのこ えのき	**15** 中学年 エネルギー **664** Kcal 蛋白質25．8 牛乳 ミルクしょくパン クリームシチュー こまつなサラダ いちごジャム あかの食品：牛乳 とり肉 ツナ だいず きいろの食品：ミルク食パン じゃがいも 米こ さとう ジャム 油 みどりの食品：にんじん ブロッコリー こまつな マッシュルーム たまねぎ キャベツ	**16** 中学年 エネルギー **669** Kcal 蛋白質24．9 牛乳 カレーそぼろごはん ワンタンスープ バナナ あかの食品：牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご きいろの食品：むぎめし こむぎ こむぎこ 油 みどりの食品：にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ しいたけ えのき バナナ
19 中学年 エネルギー **614** Kcal 蛋白質23．4 牛乳 ごはん にくじゃが チーズなっとう あかの食品：牛乳 チーズ 牛肉 ぶた肉 なっとう きいろの食品：米 じゃがいも こんにゃく さとう 油 みどりの食品：にんじん さやいんげん ほうれんそう ごぼう たまねぎ	**20** 中学年 エネルギー **624** Kcal 蛋白質23．2 牛乳 ごはん すぶた せんぎりりスープ あかの食品：牛乳 ぶた肉 うずらたまご とうふ ベーコン きいろの食品：米 米こ さとう じゃがいも 油 みどりの食品：にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ えのき キャベツ	**21** 中学年 エネルギー **669** Kcal 蛋白質22．2 牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ マカロニサラダ とんじる ふりかけ あかの食品：牛乳 ぶた肉 とうふ みそ きいろの食品：米 マカロニ じゃがいも こんにゃく こむぎこ パンこ 油 みどりの食品：にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう キャベツ	**22** 中学年 エネルギー **600** Kcal 蛋白質20．5 牛乳 キャロットパン やきラーメン フルーツポンチ あかの食品：牛乳 ぶた肉 なると きいろの食品：キャロットパン ちゅうかめん さとう ナタデココ ゼリー 油 みどりの食品：にんじん こまつな キャベツ たまねぎ もやし パイン缶 もも缶 みかん缶	**23** 中学年 エネルギー **599** Kcal 蛋白質23．4 牛乳 ごはん いりどり ごもくなます あじつけのり あかの食品：牛乳 のり こうやどうふ ちくわ かまぼこ 油あげ とり肉 きいろの食品：米 じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま みどりの食品：にんじん さやいんげん ほうれんそう ごぼう れんこん たけのこ しいたけ だいこん
26 中学年 エネルギー **616** Kcal 蛋白質22．7 牛乳 ごはん シシャモフライ キャベツのごまずあえ みそしる あかの食品：牛乳 シシャモ 油あげ とうふ みそ きいろの食品：米 さとう こむぎこ パンこ 油 ごま みどりの食品：にんじん こまつな キャベツ えのき だいこん	**27** 中学年 エネルギー **624** Kcal 蛋白質25．6 牛乳 ごはん とりやさい ホロホロあえ やさいとくだもののゼリー あかの食品：牛乳 とり肉 とうふ みそ たまご きいろの食品：米 こんにゃく さとう ゼリー 油 みどりの食品：にんじん こまつな にんにく はくさい もやし えのき キャベツ	**28** 遠足 	**29** 昭和の日 	**30** 遠足予備日

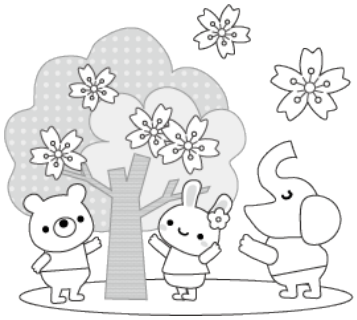
（栄養素）	4月平均値
エネルギー	643 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	27%
食塩	2.5 g
カルシウム	336 mg
マグネシウム	100 mg
鉄	2.7 mg
亜鉛	3.2 mg
ビタミンA	236 μg
ビタミンB1	0.65 mg
ビタミンB2	0.56 mg
ビタミンC	37 mg
食物センイ	4.9 g

こんだてめい

あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちょうしをととのえる

主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA
主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC





※都合により献立の内容に変更がある場合があります。