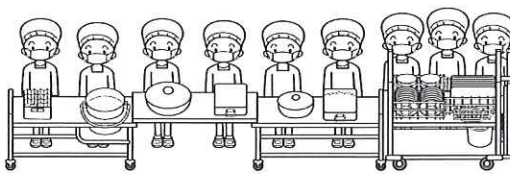



4 月 予定こんだて表

河井共同調理場

月		火		水		木		金			
今月の行事食 8日(金) にゅうがくおいおい給食				こんだてめい				7 牛乳 ミルクロール 五目うどん じゃがチーズ エネルギー 558 Kcal 蛋白質26.4	8 牛乳 ポークカレー パンパンジーサラダ おいおいゼリー エネルギー 692 Kcal 蛋白質23.9		
				あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 熱や力のもとになる	みどりの食品 体のちようさをととのえる	あかの食品 牛乳 チーズ	きいろの食品 ミルクロール うどん じゃがいも 油	みどりの食品 にんじん こまつな パセリ		
主に無機質		主に炭水化物		主にビタミンA		とり肉 ベーコン なると あぶらあげ		しいたけ たまねぎ とうもろこし			
主にたんぱく質		主に脂質		主にビタミンC				ふた肉 とり肉			
11 牛乳 なめし にくじゃが だいこんサラダ エネルギー 603 Kcal 蛋白質22.5	12 牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ とんじる エネルギー 600 Kcal 蛋白質23.3	13 牛乳 ごはん ホイコーロー はるさめスープ エネルギー 578 Kcal 蛋白質24.5	14 牛乳 ミルク食パン ビーフンチャー ヨーグルトあえ エネルギー 706 Kcal 蛋白質27.2	15 牛乳 ごはん とりやさ あっさりつけ さんしよくだんご エネルギー 606 Kcal 蛋白質23.4							
あかの食品 牛乳 じゃがいも しらたき さとう ぎゅう肉 ぶた肉 ハム	きいろの食品 米 じゃがいも いんげん しょうが さとう 油 ぶた肉 ハム ちくわ とうふ みそ	みどりの食品 にんじん いんげん ほうれんそう こんにやく さとう 油 キヤベツ だいこん ねぎ ごぼう	あかの食品 牛乳 米 はるさめ 油 ぶた肉 ベーコン みそ	きいろの食品 米 はるさめ しょうが きくらげ ねぎ・たまねぎ ピーマン キヤベツ はくさい	みどりの食品 にんじん こまつな しょうが ナタデココ 油 ぎゅう肉 ひよこめ	あかの食品 牛乳 ヨーグルト ぎゅう肉 油 ひよこめ	きいろの食品 ミルク食パン じゃがいも こむぎこ ナタデココ 油	みどりの食品 にんじん フロッキー たまねぎ マッシュルーム パナナ・みかん もも・パイナップル	あかの食品 牛乳 こんぶ とうふ みそ	きいろの食品 米 しらたき だんご	みどりの食品 にんじん こまつな キヤベツ にんにく えのきだけ もやし はくさい
18 牛乳 ごはん いりどり うめしそあえ エネルギー 601 Kcal 蛋白質27.8	19 牛乳 ごはん にくコロツケ ひじきサラダ ちゅうかスープ エネルギー 622 Kcal 蛋白質19.2	20 牛乳 コーンピラフ ポトフ オレンジ エネルギー 638 Kcal 蛋白質22.5	21 牛乳 キャロットパン やきラーメン ツナサラダ エネルギー 563 Kcal 蛋白質24.1	22 牛乳 ぶたキムチどん とうふスープ りんご エネルギー 595 Kcal 蛋白質24.1							
あかの食品 牛乳 じゃがいも こんにやく さとう 油 ぶた肉 キヤベツ ちくわ こうやどうふ	きいろの食品 米 じゃがいも 油 ぶた肉 ベーコン かまぼこ レンズ豆	みどりの食品 にんじん ほうれんそう もやし キヤベツ しいたけ きゅうり	あかの食品 牛乳 ぶた肉 ウインナー	きいろの食品 米 じゃがいも 油 ぶた肉 ウインナー	みどりの食品 にんじん ほうれんそう しょうが とうもろこし たまねぎ・だいこん マッシュルーム しめじ オレンジ	あかの食品 牛乳 ぶた肉 なたまご なたまご なたまご なたまご	きいろの食品 キャロットパン ちゅうかめん 油 たまご ぶた肉 なたまご なたまご なたまご	みどりの食品 にんじん こまつな たけのこ キヤベツ もやし きゅうり たまねぎ	あかの食品 牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ	きいろの食品 米 油	みどりの食品 にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし たけのこ はくさい キヤベツ・しいたけ
25 牛乳 ごはん あつあげとにくみそに フロッキーのごまあえ ふりかけ エネルギー 614 Kcal 蛋白質27.9	26 牛乳 ごはん とりのからあげ きりぼしだいこんのナムル せんぎりスープ エネルギー 685 Kcal 蛋白質27.7	27 牛乳 ごはん メンチカツ おひたし わかたけじる エネルギー 580 Kcal 蛋白質21.4	 遠足		(栄養素) 平均値 エネルギー 618kcal たんぱく質 24.3g 脂質 27g 食塩 1.7g カルシウム 342mg マグネシウム 98mg 鉄 2.7 mg 亜鉛 3.1 mg ビタミンA 207 μg ビタミンB1 0.68 mg ビタミンB2 0.54 mg ビタミンC 35 mg 食物センイ 4.5 g						
あかの食品 牛乳 米 さとう 油 ごま ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	きいろの食品 米 さとう じゃがいも さとう ごま油 油 とうふ	みどりの食品 にんじん ほうれんそう しょうが だいこん きゅうり もやし キヤベツ きくらげ	あかの食品 牛乳 わかめ ぶた肉 かまぼこ とうふ	きいろの食品 米 さとう ごま	みどりの食品 にんじん ほうれんそう ぶた肉 たけのこ えのきだけ もやし						

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。

