

# 令和6年4月      こんだてひょう

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品						小学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品		
		【 赤 色 】		【 緑 色 】		【 黄 色 】		
		たんぱく質 1 群	無機質 2 群	カロテン 3 群	ビ タ ミ ン 4 群	炭 水 化 物 5 群	脂 質 6 群	
9 火	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 野菜とコーンのスープ	ハンバーグ    ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ    とうもろこし	こめ    じゃがいも	マーガリン	607 21.2 438
10 水	牛乳 お花畑ちらし寿司 大豆と小魚のごまからめ すまし汁 花見団子	たまご    だいたい あられふかし	牛乳 にぼし	にんじん なのはな ほうれんそう	ほししいたけ    えのきたけ    ねぎ	こめ    すだれふ さとう    でんぷん はなみだんご	あぶら ごま	650 26.9 491
11 木	牛乳 白飯 いわしの梅煮 小松菜の炒め物 ちゃんこ汁	いわしのうめに    ベーコン ぶたにく    うすあげ とりにくだんご    もめんとうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし    しめじ    はくさい ねぎ	こめ    さとう	ごまあぶら	637 28.5 433
12 金	牛乳 白飯 揚げギョウザ ナムル 麻婆豆腐	ギョウザ    ぶたにく つぶじょうだいたい    みそ あかみそ    もめんとうふ	牛乳	にんじん	もやし    きゅうり    しょうが にんにく    たけのこ    ほししいたけ ねぎ	こめ    さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	642 28.3 383
15 月	牛乳 白飯 4種の豆のサラダ すき焼き煮 ヨーグルト	いんげんまめ    ひよこまめ ぎゅうにく    やきとうふ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	きゅうり    キャベツ    はくさい ねぎ    えのきたけ	こめ    さとう くるまふ	ノンエッグマヨネーズ	617 23.5 431
16 火	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ 磯香和え 沢煮椀	さば    ぶたにく もめんとうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが    キャベツ    ごぼう だいこん    えのきたけ    ねぎ	こめ    でんぷん さとう	あぶら	622 25.1 322
17 水	牛乳 チキンライス ポテトスープ いちごゼリー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ    とうもろこし	こめ    むぎ じゃがいも    いちごゼリー	マーガリン あぶら	581 19.7 274
18 木	牛乳 ミルクロール 鮭フライ ブロッコリーサラダ カレースープ煮	さけフライ    ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり    とうもろこし    キャベツ たまねぎ	ミルクロール    じゃがいも ノンエッグマヨネーズ カレールー	あぶら	596 27.5 307
19 金	牛乳 とりそぼろごはん 豚汁	とりにく    たまご ぶたにく    みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが    はくさい    ごぼう ねぎ	こめ    むぎ さとう    じゃがいも	あぶら	629 29.6 373
22 月	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ コーンサラダ 炊き合わせ	とりにく    さつまあげ がんとどき	牛乳 きびなご	にんじん いんげん	キャベツ    きゅうり    とうもろこし	こめ    じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	611 23.8 338
23 火	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	ぶたにく    うすあげ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん    ほししいたけ    たまねぎ ねぎ	こめ    さとう こめこうどん	ごまあぶら ごま	648 26.6 352
24 水	牛乳 たけのこおこわ 春巻き 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく    はるまき ベーコン    とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ    しめじ    えだまめ ねぎ	こめ    むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	653 21.8 291
25 木	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく    たまねぎ    ふくしんづけ キャベツ    きゅうり	こめ    むぎ じゃがいも	あぶら カレールー ノンエッグマヨネーズ	678 21.5 284
30 火	牛乳 わかめごはん(赤飯 ごま塩) 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ かきたま汁	とりにく    たまご とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが    キャベツ    きゅうり とうもろこし    えのきたけ    ねぎ	こめ    むぎ でんぷん    マカロニ (せきはん)    (ごま)    ノンエッグマヨネーズ	あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	628 26.1 388

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています  
今月の平均食塩相当量 小2.2g 中2.8g