

4 月 予定献立表

月	火	水	木	金																												
<p>入学式</p> <p>7</p> <p>牛乳 ワカメごはん いりどり ごま和え お祝いゼリー</p> <p>エネルギー 815 Kcal</p> <p>pro27.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 れんこん とり肉 油 しいたけ ちくわ じゃがいも ごぼう 高野豆腐 麦 にんじん ワカメ ごま たけのこ さとう さやいんげん ブロッコリー 白菜</p>	<p>8</p> <p>牛乳 ごはん 豆腐のカレー煮 五目なます フルーツ</p> <p>エネルギー 810 Kcal</p> <p>pro30.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ほうれん草 とうふ ごま にんじん ぶた肉 油 大根 ひよこ豆 さとう キクラゲ かまぼこ 小麦粉 チンゲンサイ 油揚げ にんにく 生姜 いちご</p>	<p>9</p> <p>牛乳 ごまトースト ビーフソテー 卵サラダ フルーツ</p> <p>エネルギー 857 Kcal</p> <p>pro29.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン キャベツ ぶた肉 マヨネーズ にんじん ちくわ 油 たまねぎ たまご ごま もやし さとう さとう メンマ マーガリン ニラ ビーフン キュウリ りんご</p>	<p>10</p> <p>牛乳 ソボロごはん とうふスープ ハンバーグ</p> <p>エネルギー 899 Kcal</p> <p>pro38.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 とり肉 麦 にんじん たまご じゃがいも たまねぎ ベーコン 油 小松菜 とうふ えのきだけ ぶた肉</p>																													
<p>13</p> <p>牛乳 ごはん 八宝菜 ポテトサラダ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 821 Kcal</p> <p>pro30.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 片栗粉 たまねぎ イカ 油 たけのこ なると じゃがいも もやし うずら卵 マヨネーズ しいたけ チーズ キュウリ にんじん オレンジ</p>	<p>14</p> <p>牛乳 ごはん 豚汁 卵の花炒り煮 さんまの生姜煮</p> <p>中学生 エネルギー 821 Kcal</p> <p>pro34.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 大根 ぶた肉 じゃがいも にんじん とうふ さとう しいたけ みそ 油 ねぎ おから ごぼう 油揚げ 白菜 とり肉 さんま</p>	<p>15</p> <p>牛乳 ごはん とりのからあげ 白菜のおかか和え みそ汁 のりの佃煮 フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 896 Kcal</p> <p>por31.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 とり肉 油 小松菜 のり さとう ねぎ とうふ じゃがいも しょうが みそ 片栗粉 にんじん かつお節 バナナ</p>	<p>16</p> <p>牛乳 ミルクロール スパゲッティソテー フルーツポンチ クリーム</p> <p>中学生 エネルギー 869 Kcal</p> <p>pro29.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン たまねぎ ぶた肉 スパゲティ マッシュルーム アサリ 油 にんじん さとう さとう ビーマン バター バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶 りんご</p>	<p>17</p> <p>牛乳 ごはん イカのかりん揚げ キャベツサラダ のっぺい汁</p> <p>中学生 エネルギー 802 Kcal</p> <p>pro30.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 キュウリ イカ 里芋 にんじん とり肉 マヨネーズ コーン缶 とうふ 油 りんご 片栗粉 キャベツ 大根 ねぎ ごぼう しいたけ</p>																												
<p>20</p> <p>牛乳 ごはん とり野菜 五目キンピラ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 762 Kcal</p> <p>pro27.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 とり肉 ごま もやし とうふ さとう ごぼう みそ 油 れんこん さつまあげ えのきだけ さやいんげん バナナ</p>	<p>21</p> <p>牛乳 ごはん 卵とじ 磯香和え 花見団子</p> <p>中学生 エネルギー 834 Kcal</p> <p>pro30.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 じゃがいも 小松菜 ちくわ 油 たまねぎ かまぼこ ふ しいたけ たまご さとう ほうれん草 のり だんご 白菜</p>	<p>22</p> <p>牛乳 菜めし チキンカツ キャベツソテー みそ汁</p> <p>中学生 エネルギー 812 Kcal</p> <p>pro31.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ビーマン とり肉 麦 たまねぎ たまご じゃがいも キャベツ みそ 小麦粉 えのきだけ とうふ 油 大根 パン粉 ごぼう ねぎ コーン缶</p>	<p>23</p> <p>牛乳 揚げパン 五目うどん かみかみサラダ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 821 Kcal</p> <p>pro28.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 マヨネーズ ほうれん草 油揚げ 油 大根 なると さとう キュウリ イカ ごま しいたけ ココア オレンジ</p>	<p>24</p> <p>牛乳 カレーライス 大根サラダ フルーツ 福神漬け</p> <p>中学生 エネルギー 896 Kcal</p> <p>pro30.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 キャベツ まぐろ 油 たまねぎ 小麦粉 ブロッコリー じゃがいも 大根 さとう バイナッブル</p>																												
<p>27</p> <p>牛乳 ごはん ぶりのカレー揚げ 五目豆 みそ汁 フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 849 Kcal</p> <p>pro34.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶり 米粉 えだまめ とり肉 さとう ごぼう 大豆 じゃがいも しいたけ ちくわ 油 もやし こんぶ 小松菜 とうふ りんご みそ</p>	<p>28</p> <p>牛乳 ごはん 肉じゃが ホロホロ和え とろろ昆布</p> <p>中学生 エネルギー 760 Kcal</p> <p>pro26.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ ぶた肉 じゃがいも にんじん 牛肉 油 ごぼう たまご さとう 小松菜 こんぶ さやいんげん キュウリ キャベツ</p>	<p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>牛乳 ミルクロール クリームシチュー 春雨サラダ いちごジャム</p> <p>中学生 エネルギー 765 Kcal</p> <p>pro26.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 じゃがいも たまねぎ インゲン豆 バター さやいんげん チーズ 米粉 大根 春雨 りんご さとう キャベツ ジャム</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>829</td> <td>En kcal</td> </tr> <tr> <td>30.4</td> <td>Pro g</td> </tr> <tr> <td>27%</td> <td>Lip %</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Na g 食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>376</td> <td>Ca mg</td> </tr> <tr> <td>114</td> <td>Mg mg</td> </tr> <tr> <td>3.4</td> <td>Fe mg</td> </tr> <tr> <td>4.0</td> <td>Zn mg</td> </tr> <tr> <td>351</td> <td>VA μ gRE</td> </tr> <tr> <td>0.78</td> <td>VB1 mg</td> </tr> <tr> <td>0.63</td> <td>VB2 mg</td> </tr> <tr> <td>43</td> <td>VC mg</td> </tr> <tr> <td>5.7</td> <td>DF g</td> </tr> </tbody> </table>	平均値	栄養素	829	En kcal	30.4	Pro g	27%	Lip %	3	Na g 食塩相当量	376	Ca mg	114	Mg mg	3.4	Fe mg	4.0	Zn mg	351	VA μ gRE	0.78	VB1 mg	0.63	VB2 mg	43	VC mg	5.7	DF g
平均値	栄養素																															
829	En kcal																															
30.4	Pro g																															
27%	Lip %																															
3	Na g 食塩相当量																															
376	Ca mg																															
114	Mg mg																															
3.4	Fe mg																															
4.0	Zn mg																															
351	VA μ gRE																															
0.78	VB1 mg																															
0.63	VB2 mg																															
43	VC mg																															
5.7	DF g																															