

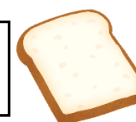


予定献立表

柳田小学校

日付	料理名	血や肉をつくるもの 赤色のなかま	力になるもの 黄色のなかま	体の調子をととのえるもの 緑色のなかま	エネルギー Kcal	たんぱく g	脂質 g	食塩相当量 g
7日(金)	カレーライス ひじきサラダ お祝いデザート 牛乳 入学お祝い給食	牛乳 ぶた肉 ひじき	ごはん じゃがいも カレールウ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	746	21.8	28.0	3.0
10日(月)	ごはん 鶏つくねの照り焼き こんにやく金平 とり野菜 牛乳	牛乳 とり肉 さつまあげ ちくわ とうふ	ごはん こんにやく ごま さとう あぶら	ごぼう にんじん はくさい えのき ねぎ にんにく しょうが	647	28.3	21.8	2.3
11日(火)	そぼろちらし シルバーサラダ すまし汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ ハム	ごはん はるさめ さとう あぶら	にんじん しいたけ えだまめ えのき きゅうり ねぎ	661	23.4	23.6	3.2
12日(水)	ごはん チキンカツ ごぼうサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 とり肉 あぶらあげ	ごはん ごま 小麦粉 パン粉 さとう あぶら	ごぼう にんじん きゅうり しいたけ こまつな	703	25.8	25.9	2.1
13日(木)	ごはん ポテトのみそマヨ焼き ブロッコリーのごまあえ たまごスープ 牛乳	牛乳 ウィンナー チーズ たまご	ごはん じゃがいも ごま あぶら	たまねぎ ピーマン ブロッコリー えのき にんじん ねぎ ほうれんそう	729	26.3	29.0	3.1
14日(金)	ごはん いわしのみぞれ煮 ひじきの炒り煮 みそ汁 3色だんご 牛乳	牛乳 いわし ひじき あぶらあげ わかめ	ごはん だんご さとう あぶら	にんじん ごぼう えだまめ ねぎ だいこん	683	26.4	17.3	2.6
17日(月)	わかめごはん 肉じゃが だいこんサラダ 牛乳	牛乳 わかめ ぶた肉	ごはん じゃがいも こんにやく ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり	666	22.5	20.2	2.8
18日(火)	ごはん 春巻き 切干大根のピリ辛炒め けんちん汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 とうふ	ごはん さといも さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう ねぎ はくさい	646	19.6	20.6	2.3
19日(水)	ひじきごはん アジフライ 即席漬け みそ汁 牛乳	牛乳 ひじき あぶらあげ あじ こんぶ とうふ	ごはん こんにやく おつゆふ さとう あぶら	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり こまつな	640	29.1	24.4	2.1
20日(木)	ごはん ラザニア風 グリーンサラダ ワンタンスープ 牛乳	牛乳 ぶた肉 チーズ わかめ	ごはん マカロニ 生クリーム あぶら	ピーマン たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー ねぎ にんじん	759	27.1	26.7	3.3
21日(金)	ごはん 親子煮 五目豆 フルーツ 牛乳	牛乳 とり肉 たまご こうやどうふ 大豆 さつまあげ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たけのこ しいたけ こまつな れんこん オレンジ	725	31.3	22.6	2.4
24日(月)	ごはん 手作り煮込み風ハンバーグ コーンサラダ わかめスープ 牛乳	牛乳 とうふ ぶた肉 牛肉 たまご とうふ わかめ	ごはん パン粉 バター	たまねぎ トマト マッシュルーム しめじ コーン キャベツ にんじん きゅうり えのき ねぎ	744	29.6	28.7	2.8
25日(火)	カレーピラフ 野菜チャウダー フルーツポンチ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ごはん じゃがいも バター 米粉 カレールウ さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー しめじ もも みかん パイナップル パナナ	642	16.1	16.9	2.6
26日(水)	五目ごはん ちくわの磯辺揚げ ごまあえ みそ汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ ちくわ 青のり	ごはん ごま 小麦粉 さとう あぶら	しめじ しいたけ ごぼう にんじん きゅうり もやし キャベツ だいこん ねぎ	719	27.8	27.3	3.3
27日(木)	ごはん メンチカツ สปาゲッティソテー 野菜スープ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ベーコン とり肉	ごはん สปาゲッティ あぶら	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん チンゲンサイ	697	22.4	21.5	2.3
28日(金)	ごはん いりどり パンサンスー 手作りカップケーキ 牛乳	牛乳 とり肉 ちくわ ハム こうやどうふ	ごはん じゃがいも こんにやく はるさめ ホットケーキミックス バター さとう あぶら	ごぼう れんこん にんじん たけのこ しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	787	26.2	24.0	2.2

昨年度までは毎週木曜日がパン給食でしたが、今年度からパンの配送業者さんが変更する関係で、4月中はその準備のため、ごはん給食になります。



* 都合により献立が変わる場合があります。