



こんだて予定表 4月



全	15回
米飯	11回
パン	3回
麺	1回

《4がつの きゅうしょくもくひょう》 きまりをまもってたべよう



ひづけ	こ ん だ て め い	加リー(kcal) タンパク(g) しつ(g)	お も な ざ い り ょ う						ぎょうじ	
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る			
8 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう スタミナやき ぐだくさんみそしる	628 27.3 19.9	ギョウにゅう あぶらあげ かつおぶし	ぶたにく みそ	にんじん もやし えのき ごぼう	たまねぎ にら だいこん ごまつな	こめ サラダあぶら こんにやく	むぎ さとう	始業式	
11 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう からしあえ あじのレモンしょうゆあえ みそけんちんじる	606 26.6 15.7	ギョウにゅう とうふ かつおぶし	あじ みそ	もやし ごまつな ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう さいとも		
12 (火)	せきはん ギョウにゅう とりにくのみそづけやき おひたし ごもくきんぴら おいおいゼリー	611 29.6 12.4	ギョウにゅう みそ	とりにく ぶたにく	ごまつな もやし だいこん	にんじん ごぼう	ゼリー さとう サラダあぶら	ごま こんにやく		入学式
13 (水)	ツナトースト ギョウにゅう キャベツのスープ フルーツヨーグルト	711 26.0 29.8	ツナ とりにく	ギョウにゅう ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム にんじん パイン	パセリ キャベツ みかん もも	パン さとう	マーガリン		
14 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフかきあげどん ごまあえ なめこじる	661 21.6 21.7	ギョウにゅう みそ	とうふ かつおぶし	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし なめこ だいこん	こめ サラダあぶら さとう	むぎ ごま		
15 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう マーボー豆腐 ポークしゅうまい パンサンスウ	641 25.1 18.3	ギョウにゅう ぶたにく ポークしゅうまい	とうふ みそ	たけのこ にんじん ねぎ もやし	たまねぎ にら キャベツ	こめ サラダあぶら かたくりこ はるさめ	むぎ ざらめ ごまあぶら さとう		
18 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう チキンカレー かいそうサラダ みかんゼリー	689 22.8 19.2	とりにく かいそう	ギョウにゅう	たまねぎ えだまめ コーン	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ じゃがいも	1年生 給食開始	
19 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とうふハンバーグ ゆでやさい みそしる	639 24.2 17.8	ギョウにゅう わかめ かつおぶし	ハンバーグ みそ	キャベツ ごまつな	にんじん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごまあぶら		
20 (水)	スパゲティーミートソース ギョウにゅう コールスローサラダ センビーゼリー	639 25.7 18.2	ぶたにく ギョウにゅう	チーズ	にんじん トマト コーン	たまねぎ キャベツ	スパゲティー こむぎこ ゼリー	サラダあぶら さとう		
21 (木)	こめこパン ギョウにゅう ゆでやさい とりにくとじゃがいものケチャップあえ ヨーグルト	623 29.4 23.1	ギョウにゅう ヨーグルト	とりにく	レモン ほうれんそう にんじん	パセリ キャベツ	こめこパン サラダあぶら さとう	かたくりこ じゃがいも		
22 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのこうしんやき ごますあえ とんじる	624 28.4 18.3	ギョウにゅう ぶたにく かつおぶし	さば みそ	にんじん ごぼう ほうれんそう しらたき	だいこん ねぎ キャベツ	こめ さとう さいとも サラダあぶら	むぎ ごまあぶら こんにやく ごま		
25 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ひじきとだいずのいりに しろみずかなのさいきょうやき やさいのにんにくしょうゆあえ	596 27.6 15.4	ギョウにゅう みそ とりにく あぶらあげ	メルルーサ ひじき だいず	もやし にんじん	キャベツ	こめ さとう ごまあぶら こんにやく	むぎ サラダあぶら ざらめ	Bにつか	
26 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフにしよどん こんさいのすましじる とうにゅうパンナコッタ	665 28.1 19.1	たまご ギョウにゅう	とりにく かつおぶし	えだまめ だいこん ごまつな	にんじん ごぼう	こめ サラダあぶら こんにやく かたくりこ	むぎ さとう		Bにつか
27 (水)	コッパパン ブルーベリージャム ギョウにゅう にくだんご ゆでやさい はるさめちゅうかスープ アセロラゼリー	631 21.6 20.5	ギョウにゅう ベーコン	にくだんご	キャベツ ほうれんそう たけのこ	にんじん たまねぎ ごまつな	パン サラダあぶら ごまあぶら	ブルーベリージャム はるさめ		
28 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ちくわのにしよあげ だいこんおろし とさに	638 24.5 18.4	ギョウにゅう とりにく	ちくわ かつおぶし	のり たけのこ ごぼう	だいこん にんじん いんげん	こめ こむぎこ こんにやく	むぎ サラダあぶら さとう		

★都合により献立を変更することがあります。

★栄養価は、^{えいようか} 中学年のものです。

★^{しょうがっこうちゅうがくねん} 小学校中学年、^{ひとり いっしょく} 一人一食あたりの学校給食摂取基準 ^{がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん} : エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g

●^{ねんせい きゅうしょく} 1年生の給食は、^{がつ にち げつ} 4月18日(月)からとなります。