

4月 こんだてひょう

戸出西部小学校

	主食	こんだての献立名	血や肉や骨になる 赤の食品		熱や力になる 黄の食品		体の調子を整える 緑の食品		E:エネルギー
			たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無糖質	P:たんぱく質	F:脂質
8日(月)	ごはん	鯖のホイル焼き さわかめのきんぴら かきたま汁【卵】	鯖	牛にゅう	ごはん 砂糖	ごま油	にんじん さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ	E 614 kcal P 25.4 g F 17.2 g
9日(火)	ごはん	肉シューマイ キャベツときゅうりの和え物 カレーライス お祝いゼリー	豚肉 豆腐	牛にゅう	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油	にんじん	たまご 玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり いちご	E 663 kcal P 19.7 g F 18.1 g
10日(水)	コッペパン	なっぽロquette カラフルソテー ワンタンスープ ピーチシャーベット	豚肉 ウィンナー 大豆	牛にゅう	パン ワンタン じゃがいも 砂糖 パン粉	あぶら油	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ 白菜 ねぎ たまご 玉ねぎ 干しいたけ もも	E 611 kcal P 21.2 g F 22.5 g
11日(木)	ごはん	ふくらぎのみりん焼き 即席漬け 厚揚げと野菜の旨煮	ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	牛にゅう	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく		にんじん	はくさい 白菜 きゅうり しょうが ふき	E 653 kcal P 29.0 g F 21.0 g
12日(金)	食パン	豚肉のケチャップがらめ お花畑のサラダ 春雨スープ いちごジャム	豚肉 鶏肉 大豆	牛にゅう	パン かたくり粉 米粉 砂糖 春雨	あぶら油 ごま油	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	しょうが カリフラワー ねぎ とうもろこし しめじ 白菜 いちご	E 652 kcal P 28.0 g F 24.5 g
15日(月)	たけのこ ごはん	鮭のマヨネーズ焼き【卵】 もやしのひたし 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	鮭 豆腐 油揚げ	牛にゅう	ごはん 砂糖 かたくり粉 米粉 砂糖 春雨	マヨネーズ	にんじん	たけのこ もやし きゅうり たまご 生しいたけ ねぎ あお青りんご	E 619 kcal P 29.9 g F 18.7 g
16日(火)	ごはん	赤魚のカレー揚げ 青菜と切り干し大根のひたし わかめのみそ汁	赤魚 油揚げ	牛にゅう	ごはん かたくり粉 わかめ 米粉	あぶら油 ごま	にんじん 小松菜	キャベツ 切り干し大根 えのきたけ ねぎ	E 657 kcal P 28.2 g F 24.0 g
17日(水)	食パン	若鶏肉の照焼き ビーフソテー 春キャベツのスープ スライスチーズ	鶏肉 ベーコン	牛にゅう	パン 砂糖 ビーフン	あぶら油	にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	E 606 kcal P 31.3 g F 22.5 g
18日(木)	ごはん	春のカラフル5目丼 小松菜とキャベツのごま和え じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	鶏肉	牛にゅう	ごはん 砂糖 わかめ ヨーグルト	あぶら油 ごま	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ たけのこ しょうが 生しいたけ 枝豆 キャベツ ねぎ	E 614 kcal P 24.7 g F 15.6 g
19日(金)	ごはん	ちくわの磯辺揚げ【卵】 煮豆 みそ汁 オレンジ	ちくわ 卵 油揚げ 金時豆	牛にゅう	ごはん 小麦粉 青のり	あぶら油	にんじん	たまご 大根 玉ねぎ ねぎ オレンジ	E 709 kcal P 27.0 g F 17.9 g
20日(土)	コッペパン	オムレツ【卵】 アスパラサラダ ビーフシチュー 冷凍パイ	たまご 牛肉	牛にゅう	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	あぶら油 ごま マーガリン	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ アスパラガス マッシュルーム パインアップル	E 622 kcal P 23.8 g F 22.6 g
23日(火)	ごはん	ほたるいかフライ キャベツの生薬和え 肉じゃが 豆乳プリン	ほたるいか 豆乳 豚肉	牛にゅう	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 パン粉 小麦粉	あぶら油	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまご 玉ねぎ	E 655 kcal P 21.2 g F 17.8 g
24日(水)	1/2 コッペパン	コーンエッグ【卵】 フルーツヨーグルトあえ ソフトめんのミートソースかけ	豚肉 卵 大豆	牛にゅう	パン ソフトめん ヨーグルト 砂糖 かたくり粉	あぶら油	にんじん トマト パセリ	たまご 玉ねぎ しょうが とうもろこし もも マッシュルーム りんご パナナ みかん パインアップル レーズン	E 692 kcal P 27.7 g F 18.5 g
25日(木)	減量 ごはん	焼き鯖 ほうれん草のごまみそあえ いなりうどん ぶどうゼリー	鯖 ほうれん草 油揚げ かまぼこ	牛にゅう	ごはん 砂糖 うどん	ごま	にんじん ほうれん草	キャベツ えのきたけ たまご 玉ねぎ ねぎ ぶどう	E 712 kcal P 32.6 g F 25.0 g
26日(金)	食パン	ハンバーグ ゆで野菜 マカロニスープ 干しブルー	牛肉 豚肉 ベーコン	牛にゅう	パン じゃがいも マカロニ パン粉 砂糖	マーガリン	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまご ねぎ しめじ 干しブルー	E 621 kcal P 26.5 g F 19.6 g
30日(火)	ごはん	ししゃものフリッター 三色ひたし えど 江戸っ子煮	牛肉 大豆 高野豆腐	牛にゅう	ごはん こんにやく 昆布 砂糖 小麦粉 ししゃも かたくり粉	あぶら油 ごま	にんじん ほうれん草	キャベツ たけのこ 干しいたけ	E 710 kcal P 30.1 g F 27.2 g

★牛にゅうは、毎日1本付きます。

★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

4月 8日(月) 2~6年給食開始(1年給食なし)
4月 9日(火) 1年給食開始
4月 20日(土) 学習参観(給食あり)
4月 22日(月) 緑替休業日

基準

E 650 kcal
P 27.0 g
F 18.0 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 かに…【か】