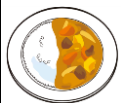


～4月のこんだてよていひょう～

こんだて エネルギーたんぱく質脂質 Kcalg g 赤・血や肉になるもの 黄・熱や力のもとになるもの 緑・体の調子を整えるもの			9日(木)  さくらごはん さばのこうみやき ごまいりにびたし よしのじる 604Kcal 28.3g 21.0g	10日(金)  はるキャベツのスパゲッティ スパイシービーンズ フルーツのヨーグルトかけ  614Kcal 26.3g 22.4g
			ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー だいち ヨーグルト
			こめ もちごめ さとう いりごま じゃがいも でんぷん	スパゲッティ オリーブ油 でんぷん あぶら さとう
			ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな だいこん	にんにく にんじん ぶなしめじ たまねぎ キャベツ パセリ みかんかん パインかん
13日(月)  チャーハン ちゅうかふうコーンスープ いちご 584Kcal 21.4g 15.9g	14日(火)  むぎごはん さばのしおこうじやき  ドレみそサラダ ちゃんこじる 601Kcal 27.4g 20.5g	15日(水)  けんちんうどん のりしおポテト ごまじゃこあえ 586Kcal 27.8g 20.0g	16日(木)【1年生給食はじまり】  カレーライス いとかんてんサラダ オレンジ(きよみオレンジ) 620Kcal 19.0g 18.5g	17日(金)  セサミトースト かぼちゃのクリームに わかめサラダ 609Kcal 20.2g 30.9g
ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいち あおのり ちりめん	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん だいち あおのり ちりめん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム わかめ
こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	うどん あぶら こんにやく じゃがいも でんぷん さとう すりごま	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	しよくパン マーガリン はちみつ さとう すりごま あぶら じゃがいも バター
しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース たまねぎ ホールコーン こまつな いちご	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ ぶなしめじ こまつな	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし オレンジ(きよみオレンジ)	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし グリーンピース きゅうり キャベツ ホールコーン
20日(月)  いためジャージャーめん キャロットソースのサラダ りんごゼリー 629Kcal 25.8g 23.1g	21日(火)  ピザトースト ジャーマンポテト かぶのスープ	22日(水)  わかめごはん さけのさいきょうやき ごまあえ とんじる 585Kcal 31.0g 17.9g	23日(木)  マーボーどうふどん ごまドレッシングサラダ  サイダーかん 604Kcal 21.4g 17.7g	24日(金)  たけのごはん ししゃものごまやき いなかじる オレンジ(しらぬい) 600Kcal 26.6g 19.3g
ぎゅうにゅう ぶたにく だいち みそ かんてん	ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さけ みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かんてん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも みそ
むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら いりごま	しよくパン あぶら さとう じゃがいも ばんこ	こめ むぎ さとう すりごま あぶら こんにやく じゃがいも	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ねりごま いりごま	こめ むぎ さとう こむぎこ いりごま こんにやく じゃがいも
にんにく しょうが たまねぎ りんごかん ほししいたけ もやし きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン りんごジュース	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ にんじん かぶ こまつな	こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にら もやし みかんかん パインかん	たけのこ ぶなしめじ まいたけ ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな オレンジ(しらぬい)
27日(月)  チョコチップパン スパニッシュオムレツ ABCスープ オレンジ(きよみオレンジ) 579Kcal 24.2g 24.4g	28日(火)  むぎごはん はつがつおのあげに  おかかあえ さわにわん 582Kcal 31.2g 15.4g	29日(水) しょうわ ひ 昭和の日	30日(木)  あぶたまどん ツナサラダ のっぺいじる 634Kcal 26.8g 22.8g	
ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ちおうふ		ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ あぶらあげ	
チョコチップパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう こんにやく		こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも	
にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン こまつな オレンジ(きよみオレンジ)	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな		こまつな キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン だいこん ほししいたけ	

※献立は都合により変更することがあります。