

令和7年度

4月 きゅうしょくこんだててよいひょう

きょくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
10	もく	ちゅうかどんぶり		ごまじゃこサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ うすらたまご チリメンジャコ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり	さけ オイスターソース ちゅうかスープ しょうゆ す	533 23.0
11	きん	むぎごはん		じゃがいもとたまねぎのみそしる シシャモフライ1び ごもくきんぴら	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう あげ わかめ みそ シシャモ とりにく くきわかめ てんぷら	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ごぼう	いりこだしじる さけ みりん しょうゆ とうがらし	589 22.2
14	げつ	ポークカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー チーズ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご にんにく しょうが みかん おうとう パイン パナナ	カレーこ ワイン ソース ケチャップ しょうゆ	644 19.0
15	か	ミルクパン		スパゲティナポリタン グリーンサラダ	パン スパゲティ バター さとう あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パイン キャベツ きゅうり	ケチャップ コンソメ ソース しお こしょう す しょうゆ	629 23.5
17	もく	しょくパン		やさいスープ アジのハーブフライ コールスローサラダ・みかんゼリー	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン アジ	コーン たまねぎ だいこん にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	ガラスープ コンソメ ワイン こしょう バジル す しお	629 25.2
18	きん	むぎごはん		はるさめコンスープ にくだんごのあますいため	こめ むぎ はるさめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ピーマン しょうが にんにく	ガラスープ コンソメ さけ ケチャップ しょうゆ す	628 21.1
21	げつ	おやかどんぶり		とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす かまぼこ とうふ あげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん	しょうゆ みりん さけ かつおだしじる いりこだしじる	581 25.6
22	か	こめこいり かぼちゃパンパン		クラムチャウダー にんじんサラダ	パン じゃがいも こめこ パター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン アサリ いんげんまめ スキムミルク ツナ	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんじん	コンソメ ワイン しお こしょう す しょうゆ	609 25.4
23	すい	むぎごはん		ぶたじる サーモンチーフライ ごまネーズサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ サケ チーズ ハム	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ コーン	いりこだしじる さけ す しょうゆ	654 26.1
24	もく	たけのこごはん		とうふのすましじる くきわかめとツナのごまだれあえ にんじんしゅうまい	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう あげ とりにく とうふ わかめ ツナ さかなすりみ	たけのこ しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	かつおこんぶだしじる みりん さけ しお しょうゆ す	569 24.1
25	きん	むぎごはん		じゃがいものそぼろに かみかみサラダ ひじきのり	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす あつあげ さきイカ ひじきのり	にんじん しいたけ いんげん もやし だいこん	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	585 24.8
28	げつ	むぎごはん		えびボールのスープ チンジャオロースー てづくりおちやふりかけ	こめ むぎ はるさめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう エビだんご とうふ ぶたにく チリメンジャコ かつおぶし	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ピーマン たけのこ しょうが にんにく ちゃば	ガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ オイスターソース みりん	563 25.6
30	すい	むぎごはん		かきたまじる イワシのしょうがに じゃこまめサラダ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ イワシ だいす チリメンジャコ	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる す みりん	569 24.5

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。