

令和5年度

4月 きゅうしょくこんだてよていひょう

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 タンパク質(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる		
12	ずい	ちゅうかどんぶり		くきわかめとツナのごまだれあえ	こめ 苜ぎ さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう なたにく イカ スひ うずらたまご くきわかめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ししいけ きくらげ チンゲンサイ にんじん きゅうり もやし	さけ オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープ す	547 24.3
14	きん	ミルクパン		スパゲティボリタン ごぼうとたまごのサラダ チョコムース	パン スパゲティ パター さとう ごま ノンエッグマヨネーズ チョコムース	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマトピューレ ごぼう キャベツ きゅうり	ゲチャップ コンソメ ワイン ソース しお こしょう す しょうゆ みりん	545 17.6
17	げつ	苜ぎごはん		エビボールのスープ ホイコーロー	こめ 苜ぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう エビボール とうら わかめ ぶたにく だいず みそ	きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ ビーマン たけのこ しょうが にんにく	しょうゆ さけ チキンがらスープ ちゅうかスープ テンメンジャン みりん	576 25.0
18	か	こくどうパン		タイビーエン いわしのカリカリフライ ビーンズサラダ	パン はるさめ あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう なたにく イカ かまぼこ うずらたまご イワシ だいず たいゆくまめ きんとさまめ チーズ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	さけ チキンがらスープ ハイタン しょうゆ す こしょう レモンかじゅう	660 29.6
19	ずい	苜ぎごはん		かきたまじる さばのみそに やさしいこんぶあえ	こめ 苜ぎ じゃがいも でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ サバ みそ しおこんぶ	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ 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	584 22.5
20	もく	苜ぎごはん		たけのこのみそしる にんじんしゅうまい ずいでんごぼうのしょうがに	こめ 苜ぎ こむぎこ こんやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうら あげ わかめ みそ さかなすりみ きゅうにく てんぷら	にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ ごぼう いんげん しょうが	さけ いりこだしじる しょうゆ みりん	565 22.8
21	きん	わかめごはん		じゃがいものそぼろに かみかみサラダ	こめ 苜ぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず あつあげ さきイカ	にんじん ししいけ いんげん もやし だいこん	しょうゆ さけ みりん す	578 24.8
24	げつ	ビーフカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ 苜ぎ じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なたレバー 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 バイン おうとう パナナ	ワイン ゲチャップ しょうゆ ソース	683 20.5
25	か	ミルクパン		おやこうどん じゃこまめサラダ	パン うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ だいず チリメンジャコ	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな ししいけ ねぎ キャベツ きゅうり	さけ かつおこんぶだしじる しょうゆ みりん す	555 24.4
26	ずい	たけのこごはん		おやさいつみれのすましじる ごますあえ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ とりにく つみれ とうら わかめ ハム	たけのこ にんじん ししいけ えだまめ たまねぎ ねぎ えのきだけ もやし こまつな	しょうゆ みりん さけ しお かつおこんぶだしじる す	517 23.9
27	もく	にんじんパン		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 アサリ いんげんまめ スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ きゅうり	しお こしょう ワイン コンソメ す	616 25.6
28	きん	苜ぎごはん		みそけんちんじる アジのハーブフライ ごまじゃこサラダ	こめ 苜ぎ さといも こんにやく こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうら みそ アジ チリメンジャコ わかめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ パジル	いりこだしじる しょうゆ す	587 23.8

※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。