

4月のこんだてひょう(16回) 黒門小学校



日	献立	牛乳	血と肉になる赤色の食品	熱と力になる黄色の食品	体の調子を整える緑色の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	日	献立	牛乳	血と肉になる赤色の食品	熱と力になる黄色の食品	体の調子を整える緑色の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
7 木	さくらおこわ	○		米,もち米,赤米	桜花塩漬け	575	19 火	たけのご飯	○	油揚げ	米	生たけのこ,にんじん,さやえんどう	601
	鶏肉のてり焼き		鶏肉	さとう,油	しょうが	24.5		千草焼き		豚ひき肉,卵	油,さとう	玉ねぎ,こまつな,干ししいたけ	26.2
	菜の花入り辛子煮浸し				もやし,ほうれんそう,菜の花,にんじん			さつま汁		鶏胸肉,みそ	さつまいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ	
	若竹汁		生わかめ		ゆでたけのこ								
8 金	豆腐の中華丼	○	豚肉,豆腐	米,ごま油,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,はくさい,ゆでたけのこ,にんじん,干ししいたけ,長ねぎ,こまつな	601	20 水	豆腐ハンバーガー	○	豚ひき肉,豆腐,卵,牛乳	丸パン,油,パン粉	玉ねぎ,にんじん	664
	春雨サラダ		はるさめ,さとう,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	21.4	じゃがいもと野菜のサラダ				じゃがいも,油,さとう	きゅうり,にんじん,キャベツ	27.6	
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ			果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
11 月	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッペパン,さとう,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,トマト缶	596	21 木	鮭ごはん	○	生鮭	米,油,白ごま		537
	ポトフ		鶏胸肉,フランクフルト	油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	22.8		がんと野菜の煮物		がんとどき	こんにゃく,さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,ゆでたけのこ,さやいんげん	26.0
	果物(いちご)				いちご			かきたま汁		豆腐,卵	でんぷん	こまつな	
12 火	カレーライス	○	豚肉	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース(冷凍)	703	22 金	ソース焼きそば	○	豚肉	むし中華めん,油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし	585
	レモンドレッシングサラダ			油,さとう	キャベツ,にんじん,コーン缶,レモン	19.6		大豆と小魚と芋のいり煮		大豆,かえり煮干し	でんぷん,さつまいも,油,さとう,白ごま		25.0
	グレープゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース,パイン缶			果物(美生柑)				美生柑	
13 水	菜飯	○		米,油,白ごま	こまつな	596	25 月	かきあげ丼	○	えび,卵	米,油,小麦粉,でんぷん,さとう	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	640
	さわらのねぎみそ焼き		さわら,みそ	さとう,ごま油,油	長ねぎ	26.9		えのきと油揚げのみそ汁		油揚げ,みそ		えのきたけ,こまつな,長ねぎ	23.0
	豚汁		豚肉,油揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ			果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
14 木	卵チャーハン	○	卵,豚ひき肉	米,油	しょうが,グリーンピース(冷凍),長ねぎ	590	26 火	けんちんうどん	○	鶏もも肉,油揚げ	ごま油,こんにゃく,里芋,冷凍うどん	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	573
	ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタンの皮,でんぷん,ごま油	干ししいたけ,はくさい,ゆでたけのこ,にんじん,もやし,しょうが,こまつな	22.5		きびなごの磯辺揚げ		きびなご,卵,あおのり	小麦粉,油		21.2
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ			フルーツポンチ			さとう	パイン缶,みかん缶,黄桃缶,ナタデココ,レモン	
15 金	ペンネシーフードトマトソース	○	えび,いか,ベーコン	ペンネ,オリーブ油	セロリー,にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマト缶	598	27 水	フレンチトースト	○	牛乳,卵	厚切り食パン,バター,さとう		645
	キャベツとコーンのスープ		鶏ひき肉	油	キャベツ,コーン缶	23.6		ポークビーンズ		豚肉,ひよこ豆,白いんげん豆,大豆	油,じゃがいも,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,冷凍コーン	26.9
	スイートポテト		牛乳,卵,生クリーム	さつまいも,さとう,バター				アスパラサラダ			油,さとう	グリーンアスパラ,キャベツ,にんじん,玉ねぎ	
18 月	ツナピラフ	○	ツナ缶	米,油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,コーン缶	644	28 木	ご飯	○		米		752
	芋とナッツのケチャップ炒め		みそ	じゃがいも,さとう,カシューナッツ,油	さやいんげん	21.9		キャベツメンチ		豚ひき肉,卵	小麦粉,パン粉,油	キャベツ,玉ねぎ	29.9
	ちんげん菜卵スープ		鶏もも肉,卵	でんぷん,ごま油	干ししいたけ,チンゲンツアイ,長ねぎ			チンゲン菜のごま炒め			ごま油,白ごま	もやし,チンゲンツアイ,にんじん	
							豆腐とわかめのみそ汁		豆腐,わかめ,みそ		長ねぎ		

- ・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。
- ・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。
- ・栄養価の表示は3・4年生のものです。