



# 4月こんだてひょう



名張市立桔梗が丘小学校

日	曜日	主食	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
11	金	麦飯	ぶたどん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき ねぎ	589 Kcal 22.7 g 16.5 g 2.2 g
14	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 バンサンスウ いちご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	しろごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ にんじん いちご	627 Kcal 26.2 g 19.8 g 1.7 g
15	火	麦飯	げんき100ばいチャーハン ぎゅうにゅう キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ベーコン とうふ	むぎごはん あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ カリカリうめ ねぎ キャベツ こまつな	581 Kcal 22.1 g 19.4 g 2.7 g
16	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき こふきいも みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さわら あおのり とうふ みそ	むぎごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごぼう にんじん つきこんにやく ほししいたけ ねぎ	587 Kcal 27.0 g 15.4 g 2.4 g
17	木	コッペ	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ マカロニソテー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	597 Kcal 20.8 g 25.3 g 2.1 g
18	金	麦飯	チキンカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きりぼしだいこん こまつな コーン	636 Kcal 20.2 g 19.6 g 2.1 g
21	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう にく豆腐 ごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やき豆腐	しろごはん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ しらたき ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	599 Kcal 25.7 g 19.0 g 1.3 g
22	火	麦飯	なのはなごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ みそしる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ とりにく だいず こんぶ みそ	むぎごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ しめじ たまねぎ もやし ねぎ	611 Kcal 27.1 g 17.3 g 3.0 g
23	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう さばのケチャップソース そえやさい もずくのすましじる	ぎゅうにゅう さば もずく とうふ	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ こまつな たまねぎ	631 Kcal 25.1 g 23.2 g 1.8 g
24	木	減量	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	げんりょうパン スパゲッティ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく エリンギ ホールトマト キャベツ きゅうり	585 Kcal 24.8 g 22.9 g 2.6 g
25	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため だいずとじゃこのあまから	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ	627 Kcal 28.0 g 19.1 g 1.1 g
28	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが こまつなのかみかみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか	しろごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ つきこんにやく にんじん さやいんげん こまつな もやし きりぼしだいこん にんにく	572 Kcal 22.8 g 14.6 g 1.3 g
30	水	減量	げんりょうごはん ぎゅうにゅう ごもくラーメン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	むぎごはん やきそばめん あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが ごぼう キャベツ こまつな	634 Kcal 22.0 g 22.7 g 2.2 g

※食材等の都合により、多少内容を変更する場合があります。

☆15日・28日(下線部)は名張の食材を頂く『バリっ子給食』の日です。◎17日・18日は「みえ地物一番給食の日」です。