



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
12	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ねりごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ やきちくわ	むぎごはん あぶら さとう ねりごま 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 もやし こまつな にんじん	617 Kcal 26.5 g 18.9 g 1.7 g
15	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスウ いちご	ぎゅうにゅう ぶたひきにく もめんどうふ あかみそ ロースハム	しろごはん さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん いちご	620 Kcal 26.0 g 19.8 g 1.8 g
16	火	麦飯	げんき100ぱいチャーハン 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	むぎごはん あぶら さとう	にんにく にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ うめぼし キャベツ こまつな	573 Kcal 20.4 g 19.4 g 2.6 g
17	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき わかさポテト さわにわん	ぎゅうにゅう さけ あおのり ぶたにく あぶらあげ	むぎごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん しらたき ねぎ	608 Kcal 26.1 g 17.8 g 1.9 g
18	木	減量	げんりょうパン ぎゅうにゅう パンネミートソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ロースハム	コッペパン パンネ あぶら 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 ごぼう キャベツ こまつな	600 Kcal 24.9 g 24.3 g 2.5 g
19	金	麦飯	カレーライス ぎゅうにゅう コールスロー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	むぎごはん あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな きりぼしだいこん	630 Kcal 20.1 g 19.1 g 2.2 g
22	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう やさいとぶたにくのしょうがいため だんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりももにく	しろごはん あぶら さとう げんまいだんご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ もやし ねぎ	590 Kcal 24.6 g 17.2 g 1.5 g
23	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 しらすぼし とりももにく 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 こんにゃく ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	606 Kcal 26.8 g 17.4 g 3.0 g
24	水	減量	げんりょうごはん ぎゅうにゅう ラーメン マヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう ホールコーン	622 Kcal 19.6 g 22.3 g 2.0 g
25	木	コッペ	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ツナ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	592 Kcal 20.6 g 28.4 g 2.2 g
26	金	麦飯	おやこどん ぎゅうにゅう おかかあえ とろろこんぶじる	ぎゅうにゅう とりももにく たまご かつおぶし もめんどうふ とろろこんぶ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん	594 Kcal 24.3 g 17.7 g 2.0 g
30	火	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ゆかりあえ じゃがいものしおこうじに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりももにく がんもどき	むぎごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	キャベツ もやし しそ にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん	650 Kcal 28.0 g 21.4 g 2.1 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。☆ 12日・16日(下線部)は名張の食材を頂く『パリっ子給食』の日です。◎18日・19日は「みえ地物一番給食の日」です。