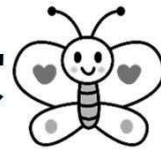




4月の給食こんだて予定表



平成31年度
いわはらしょうがっこう
岩原小学校

	こんだて 献立	ざいりょう 材料			エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん	備考
		ちにくほね 血・肉・骨をつくる	ちからねつ 力や熱となる	からだ 体のちようしをととのえる		
9 火	わかめごはん 牛乳 とうふのみそ汁 にくじゃが ゼリー	牛乳,わかめ,とうふ,みそ あぶらあげ,ぶたにく	ごはん,じゃがいも あぶら,しらたき,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな グリーンピース	677 kcal 22.4 g 13.2 g 2.0 g	
10 水	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ウインナー ブロッコリーのおかかあえ	牛乳,ぶたにく 白いんげん,ウインナー かつおけづり	むぎごはん,じゃがいも あぶら	にんじん,たまねぎ,りんご ブロッコリー	675 kcal 21.1 g 19.6 g 2.4 g	ウインナー 1年~1本 4年~2本
11 木	ごはん ジョア ふしめん汁 とりしおこうじからあげ ナムル	あぶらあげ,とりにく ジョア	ごはん,うどん,あぶら かたくりこ,ごまあぶら ごま	にんじん,だいこん,もやし ほうれんそう,こまつな,にら ほしいたけ	635 kcal 24.6 g 14.0 g 2.0 g	からあげ 1年~1個 4年~2個
12 金	こめこパン 牛乳 きんぴらにくだんご ペンネのミルク煮 だいこんサラダ	牛乳,ウインナー,ハム 生クリーム,ベーコン にくだんご	こめこパン,ペンネ あぶら,ドレッシング	マッシュルーム,だいこん たまねぎ,ブロッコリー	682 kcal 25.5 g 29.3 g 3.0 g	にくだんご 1年~1個 4年~2個
15 月	しよくパン(ジャム) にくみハンバーグ 牛乳 イタリアンスープ マカロニサラダ	牛乳,ベーコン,たまご こなチーズ,ハンバーグ ハム	しよくパン,パンこ,さとう かたくりこ,マカロニ マヨネーズ	玉葱,にんじん,キャベツ しょうなんゴールド	648 kcal 26.3 g 29.9 g 3.3 g	
16 火	かきたまうどん(ソフトめん) 牛乳 ちくわのいそべあげ ごまずあえ	牛乳,とりにく,なると たまご,ちくわ,あおのり	ソフトめん,かたくりこ さとう,こむぎこ,あぶら ごま	こまつな,はくさい,もやし ほしいたけ,ねぎ,にんじん	653 kcal 27.7 g 18.7 g 2.6 g	ちくわ 1年~1本 4年~2本
17 水	ごはん 牛乳 ビーフンスープ ぶたにくとこんさいのしょうがいため	牛乳,ぶたにく,あつあげ	ごはん,ビーフン,あぶら	にんじん,チンゲンサイ,ねぎ もやし,たまねぎ,こまつな キャベツ,ごぼう,れんこん りんご	642 kcal 25.1 g 17.6 g 1.3 g	
18 木	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 ごまあえ	牛乳,とうふ,あぶらあげ さば,みそ	ごはん,さといも,さとう こんにやく,ごまあぶら ごま	だいこん,ごぼう,にんじん もやし,こまつな,キャベツ ねぎ	678 kcal 26.2 g 19.8 g 2.4 g	
19 金	きなこあげパン 牛乳 ミネストローネ あつやきたまご はなやさいサラダ	牛乳,きなこ,ウインナー ひよこまめ,たまご	こめこぱん,さとう,あぶら マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ セロリー,トマト,カリフラワー ブロッコリー	670 kcal 27.0 g 27.9 g 2.4 g	
22 月	ミートソーススパゲティ 牛乳 チーズはんぺんフライ おかかあえ	牛乳,ぶたひきにく チーズはんぺん,だいず かつおけづり	スパゲティ,あぶら オリーブオイル	たまねぎ,マッシュルーム グリーンピース,ほうれんそう キャベツ,もやし,にんじん	657 kcal 26.7 g 24.4 g 2.0 g	
23 火	にしよくそばろごはん 牛乳 やさいたっぷりみそ汁 フルーツヨーグルトあえ	牛乳,ぶたひきにく,みそ たまご,あぶらあげ ヨーグルト	ごはん,さとう,あぶら マヨネーズ	たまねぎ,キャベツ,にんじん こまつな,みかんかん りんごかん,パインかん ももかん	672 kcal 24.3 g 21.3 g 2.0 g	
24 水	ひじきごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 あじフライ フレンチサラダ	牛乳,あぶらあげ,みそ あじ,たまご,とりひきにく ハム,ひじき	ごはん,こむぎこ,パンこ あぶら,ふ	だいこん,だいこんは,にんじ んキャベツ,コーン	656 kcal 27.5 g 18.0 g 2.2 g	あじフライ 1年~1枚 5年~2枚
25 木	ごはん 牛乳 みそワントンスープ がんものふくめ煮 ゴマネーズサラダ	牛乳,ぶたにく,わかめ がんもどき,かつおけづ り	ごはん,ワントん,さとう フレンチドレッシング マヨネーズ	コーン,にんじん,はくさい もやし,ねぎ,キャベツ ブロッコリー	638 kcal 21.8 g 19.1 g 2.3 g	がんも 2個
26 金	しよくパン(チョコレート) 牛乳 ABCスープ とりにくとポテトのトマトソース	牛乳,ベーコン,とりにく	しよくパン,マカロニさとう かたくりこ,じゃがいも さとう,チョコレート	にんじん,キャベツ,たまねぎ えだまめ	666 kcal 28.8 g 24.7 g 2.6 g	
※献立は食材等の都合により変更になる場合があります。					668 kcal 25.0 g 21.5 g 2.2 g	4月の平均

