

家庭数配布 4 月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギー たんぱく質 脂肪	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)
8	金	ごはん大豆のふりかけ	牛乳	597 21.4 14.3	牛乳、豚肉、大豆、けずり節 角切り昆布、青のり、わかめ	米、油、ごま、さとう、こんにやく 新じゃがいも	干しいたけ、生たけのこ、にんじん さやえんどう、もやし、きゅうり
11	月	レンズ豆のカレーライス	牛乳	723 19.8 19.6	牛乳、豚肉、レンズ豆、粉寒天	米、油、バター、小麦粉、さとう じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、みかん缶、みかんジュース
12	火	シーフードライス	牛乳	674 22.2 21.2	牛乳、鶏肉、えび、いか 調理用牛乳、生クリーム	米、バター、油、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ クリームコーン、りんご
13	水	ソース焼きそば	牛乳	643 19.9 16.2	牛乳、豚肉、乳酸飲料、青のり	むし中華めん、油、さとう	玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ みかん缶、パイン缶、黄桃缶、アロエ缶
14	木	黒砂糖パン	牛乳	683 27.1 22.8	牛乳、ベーコン、鶏ひき肉、卵 豚肉、生クリーム	黒砂糖パン、油、バター、オリーブ油 スパゲティ、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、こまつな
15	金	マーボー丼	牛乳	658 25.1 19.1	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、くず粉、ごま油、ごま	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら キャベツ、きゅうり、清見オレンジ
18	月	わかめごはん	牛乳	576 27.6 13.5	牛乳、いかの切り身、油あげ、みそ 豆腐、わかめ	米、ごま、さとう、でん粉 じゃがいも	えのきたけ、キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ、こまつな
19	火	スパゲティビーンズ ソース	牛乳	706 25.1 20.8	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉 さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト、ピーマン、きゅうり ホールコーン、河内晩柑
20	水	たけのこごはん	牛乳	606 24.0 21.1	牛乳、ししゃも、油あげ、豚肉、卵 生あげ	米、でん粉、ごま、こんにやく さといも	生たけのこ、にんじん、さやえんどう だいこん、ねぎ、こまつな
21	木	ゼノワーズパン	牛乳	626 24.4 25.2	牛乳、豚肉、大豆、卵	丸パン、バター、さとう、アーモンド粉 小麦粉、油、ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、きゅうり
22	金	ごはん	牛乳	676 27.8 21.4	牛乳、さばの切り身、鶏肉、みそ、卵	米、さとう、ごま、ごま油、油、でん粉 こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、生しいたけ、しめじ こまつな
25	月	ツナパエリア	牛乳	611 25.5 21.7	牛乳、鶏肉、えび、いか、ツナ缶 わかめ、卵	米、バター、油、さとう、でん粉 ごま油	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ねぎ マッシュルーム、ピーマン、キャベツ たけのこ
26	火	ミルクパン	牛乳	662 25.3 26.4	牛乳、豚肉、大豆、ツナ缶、卵 ベーコン、豆腐	ミルクパン、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ ちんげん菜
27	水	きつねうどん	牛乳	647 24.6 16.7	牛乳、鶏肉、油あげ、うぐいすきな粉	うどん、さとう、白玉粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな ほうれん草、美生柑
28	木	ごはん	牛乳	649 29.0 18.4	牛乳、さわらの切り身、豚肉、みそ 豆腐	米、ごま、さとう、ごま油、塩麴 こんにやく、じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう にんじん、だいこん、ねぎ

月火水不金