



# 4月こん立て予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう						エネルギー
					ちからやねつになる		ちやにくやほねになる		からだのちょうしをととのえる		たんぱくしつ
8	月	ミルクパン		ちゃんこうどん ひじきサラダ おこめのタルト	ミルクパン ごま さとう ごま	めん あぶら マヨネーズ おこめの別ト	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	とりだんご ちくわ ひじき	ねぎ たまねぎ ねぎ キャベツ	はくさい にんじん きゅうり コーン	608 25.2
9	火	にゅうがくしき <b>入学式</b>									
10	水	まるパン		やさいスープ てりやきハンバーグ コールスローサラダ	まるパン さとう	じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	とりにく	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん ほうれんそう コーン	550 26.4
11	木	ビーフカレー		かいそうサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ	むぎ あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにく かいそう	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん にんにく キャベツ	634 21.6
12	金	しょくパン		はるさめスープ しろみざかなのフライ マカロニサラダ	しょくパン あぶら マヨネーズ	はるさめ マカロニ	ぎゅうにゅう ホキフライ	とりにく ツナ	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり	たまねぎ きくらげ しょうが	581 23.1
15	月	ゆかりごはん		にくじゃが いそあえ	こめ あぶら こんにゃく	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう きざみのり	ぎゅうにく	しそふりかけ にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	601 22
16	火	たけのごはん		こうやどうふのスープ れんこんいりつくね もやしのあえもの	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	あぶらあげ ぎゅうにゅう れんこんいりつくね	とりにく こうやどうふ	たけのこ しいたけ たまねぎ しめじもやし	にんじん いんげん キャベツ パセリ	575 24.5
17	水	コッペパン		ラビオリスープ ウインナー こんにゃくサラダ	コッペパン ラビオリ ごま	さとう あぶら こんにゃく	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ もやし にんじん	キャベツ きくらげ こまつな	600 23.8
18	木	むぎごはん		マーボー豆腐 ちゅうかあえ	こめ あぶら ごま	むぎ でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく	豆腐 あかみそ	にんじん しいたけ しょうが きゅうり	たまねぎ ねぎ コーン もやし キャベツ	562 24.6
19	金	むぎごはん		わかたけじる さけのしおやき やさいのあますあえ	こめ さとう	むぎ ごま	ぎゅうにゅう 豆腐 かつおぶし	わかめ ちくわ さけ	たけのこ えのきたけ キャベツ	にんじん ねぎ きゅうり	507 27.8
22	月	チャーハン		まめのコロコロスープ ごぼうサラダ	こめ あぶら マヨネーズ	むぎ ごま	いりたまご やきふた ツナ	ウインナー ぎゅうにゅう ミックス	にんじん しょうが ねぎにんにく きゅうり 切り	ピーマン たまねぎ ごぼうトマト キャベツ	609 26.5
23	火	むぎごはん		じゃがいものみそじる いわしのおかか ごまあえ	こめ じゃがいも さとう	むぎ ごま	ぎゅうにゅう わかめ いりこ いわしのおかか	あぶらあげ 豆腐 むぎみそ	ねぎ にんじん ほうれんそう	なす キャベツ もやし	602 24.4
24	水	しょくパン		たまごとレタスのスープ ツナサラダ フルーツヨーグルト	しょくパン さとう <small>くだものかんづめ (もち・りんご・みかん)</small>	でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご ツナ	とりにく ヨーグルト	レタス にんじん コーン キャベツ	たまねぎ パプリカ きゅうり	521 21.7
25	木	わかめごはん		豆腐のすましじる とりのからあげ こんぶあえ	こめ でんぷん ごま こむぎこ	むぎ あぶら さとう	わかめ 豆腐 かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく	にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ しいたけ きゅうり	547 25.1
26	金	コッペパン		はるキャベツのシチュー パプリカサラダ りんご	コッペパン じゃがいも こむぎこ	さとう マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう いんげんまめ	とりにく	キャベツ パプリカ たまねぎ マッシュルーム	きゅうり りんご にんじん えだまめ	521 21.9
29	月	しょうわひ <b>昭和の日</b>									
30	火	さんしょく そぼろごはん		ぶたじる にんじんサラダ	こめ じゃがいも こんにゃく	さとう あぶら	とりにく ぎゅうにゅう 豆腐 ツナ	いりたまご ふたにく むぎみそ	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	えだまめ たまねぎ ごぼう コーン	524 23.8

\*献立は、都合により変更になることがあります。  
\*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。