



4月^{がっ}こん^だ立^{よてい}て^{ひょう}予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質			
					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				
8	か	ミルクパン		ちゃんごうどん ひじきサラダ ぶどうゼリー	ミルクパン さとう ごま	うどんめん マヨネーズ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき むぎみそ	にくだんご ちくわ かつおぶし	ねぎ たまねぎ コーン キャベツ	はくさい にんじん きゅうり	593 24.4
9	すい	<div>にゅうがくしき</div> <div></div>									
10	もく	ポークカレー		かいそうサラダ	こめ じゃがいも マーガリン	むぎ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かいそう	にんじん グリーンピース キャベツ にんにく	たまねぎ きゅうり しょうが		618 21.7
11	きん	しよくパン		はるさめスープ さかなのフライ マカロニサラダ	しよくパン 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 ツナ	とりにく	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	621 23.9
14	げつ	むぎごはん		にくじゃが いそあえ てづくりふりかけ	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう きざみのり かつおぶし	ぎゅうにく ちりめん しおこんぶ	たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	にんじん いんげん きゅうり	621 25.1
15	か	たけのこごはん		とうふとだいこんのみそしる れんこんつくね 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 とうふ むぎみそ れんこんつくね	とりにく わかめ だしいりこ ぎゅうにゅう	たけのこ しいたけ だいこん もやし	にんじん いんげん ねぎ きゅうり	634 27.0
16	すい	コッペパン		スーミータン ぎょうざ さんしよくナムル	コッペパン あぶら	でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン	たまご ギョーザ	にんじん パセリ きゅうり	たまねぎ もやし クリームコーン	519 21.9
17	もく	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 とうふ 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
18	きん	まるパン		はるやさいのスープ ハンバーグケチャップソース 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	とりにく	ハンバーグ	にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ アスパラガス	532 19.4
21	げつ	こぎつねごはん		こめこいりだんごしる ささみのごまだれ	こめ さとう こめこ	むぎ こむぎこ ごま	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし	あぶらあげ わかめ こんぶ	にんじん かぶ ねぎ しいたけ キャベツ	いんげん ごぼう パプリカ きゅうり	543 23.9
22	か	むぎごはん		たまねぎのみそしる いわしのうめに たくあんあえ	こめ さとう	むぎ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ むぎみそ いわしうめに	とうふ わかめ だしいりこ	たまねぎ きゅうり にんじん	しめじ キャベツ たくあんづけ	570 25.6
23	すい	しよくパン		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	しよくパン さとう	でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト	とりにく ツナ	レタス にんじん キャベツ パプリカ	たまねぎ きゅうり コーン	521 21.3
24	もく	むぎごはん		とうふのすましじる とりのからあげ こんぶのさっぱりあえ	こめ でんぶん ごま	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ こんぶ とりにく	とうふ わかめ かつおぶし こんぶ	えのきたけ ねぎ きゅうり	にんじん にんにく キャベツ	550 25.7
25	きん	さんしよくそぼろごはん		ぶたじる にんじんサラダ	こめ じゃがいも あぶら	さとう こんにゃく	とりにく ぎゅうにゅう やきとうふ ツナ	いりたまご ぶたにく むぎみそ	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ コーン	えだまめ きゅうり ごぼう キャベツ	533 24.4
28	げつ	むぎごはん		マーボーとうふ ちゅうかあえ	こめ あぶら さとう	むぎ でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ 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 にんにく キャベツ	566 24.8
30	すい	コッペパン		はるやさいのポトフ ミートボールのあますあん	コッペパン あぶら でんぶん	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ミートボール	ウインナー	たまねぎ かぶ パプリカ ピーマン しいたけ	キャベツ にんじん たけのこ にんにく	561 24.3

*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。