



# 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 たんぱくしつ			
					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	牛乳	ちゃんこうどん 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										
10	もく	ポークカレー	牛乳	かいそうサラダ	こめ じゅがいも マーガリン	むぎ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ふたにく かいそう	にんじん グリンピース 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	しょくパン	牛乳	はるさめスープ さかなのフライ 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	621 23.9
14	げつ	むぎごはん	牛乳	にくじやが いそあえ てづくりふりかけ	こめ じゅがいも 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 もしや	にんじん いんげん きゅうり	621 25.1
15	か	たけのこごはん	牛乳	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 かつおぶし	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	牛乳	スミーテン ぎょううざ さんしょくナマル	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 バセリ きゅうり	たまねぎ もしや クリームコーン	519 21.9
17	もく	むぎごはん	牛乳	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 えのきだけ キャベツ	にんじん ねぎ きゅうり	507 27.8
18	きん	まるパン	牛乳	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	牛乳	こめこりりだんごじる 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 パブリカ きゅうり	543 23.9
22	か	むぎごはん	牛乳	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	しょくパン	牛乳	たまごレタスのスープ ツナサラダ フルーツヨーグルト	しょくパン さとう くだもののかんづめ (みかん・パ・イ・ア・ブル)	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 パブリカ	たまねぎ きゅうり コーン	521 21.3
24	もく	むぎごはん	牛乳	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	えのきだけ ねぎ きゅうり	にんじん ににく キャベツ	550 25.7
25	きん	さんしょくそぼろごはん	牛乳	ぶたじる にんじんサラダ	こめ じゅがいも あぶら	さとう こんにゃく	とりにく ぎゅうにゅう やきどうふ ツナ	いたまご ぶたにく むぎみそ	しょうが にんじん えのきだけ 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	牛乳	マーボーどうふ 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 もしやににく キャベツ	566 24.8
30	すい	コッペパン	牛乳	はるやさいのボトフ 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	ワインナー	たまねぎ かぶ パブリカ ビーマン しいたけ	キャベツ にんじん たけのこ ににく	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。