

# 4月 献立予定表

目標：食事の準備を清潔に、手際よくしよう

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		注目してほしい食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる			
12	すい	豚丼	牛乳	かきたまきのこ汁 ごまあえ	米 麦 砂糖 油 ごま こんにやく てんぷん	牛乳 かまぼこ ぶた肉 とうふ たまご かつお・こんぶだし	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎしょうがキャベツ えのきたけ しいたけ きゅうり もやし	578	25.2	豚丼
13	もく	カレーライス	牛乳	コーンサラダ フルーツミックス	米 麦 あぶら じゃがいも さとう	牛乳 チーズ とり肉	人参たまねぎにんにくりんご しょうがキャベツ きゅうり コーン みかん もも パイン	616	19.0	カレー
14	きん	ミルクパン	牛乳	五目うどん ごぼうサラダ	パン さとう うどん あぶら ごま	牛乳 とり肉 あぶらあげ とり肉 かまぼこ かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう コーン	556	23.4	ごぼう
17	げつ	麦ごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 すみそ和え 手作りふりかけ	米 麦 ごま じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたひき肉 しらす わかめ あおのり かつお・こんぶだし	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	530	20.0	新じゃがいも
18	か	食パン	牛乳	ひじきスパゲッティ コールスロー マーシャルビーンズ	パン あぶら さとう スパゲッティ マーシャルビーンズ	牛乳 あぶらあげ とり肉 ひじき さつまあげ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	615	24.6	ひじき
ふるさとくまさんデー「芦北・水俣」										
19	すい	麦ごはん	牛乳	すまし汁 太刀魚のからあげ たまねぎのおかかあえ	米 麦 ごま あぶら さとう	牛乳 とうふ しらす かまぼこ たちうお わかめ かつお・こんぶだし	ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり	560	21.5	ふるさとくまさんデー
20	もく	れんこんと 彩り野菜の中華丼	牛乳	シューマイ 春雨サラダ	米 麦 ごま さとう てんぷん あぶら はるさめ	牛乳 ぶた肉 うずらたまご わかめ シューマイ	れんこん にんじん きくらげ チンゲンサイ コーン ねぎ ピーマンしょうが しいたけ キャベツ きゅうり	592	23.0	れんこん
21	きん	セルフフィッシュバーガー	牛乳	豆とエリンギのシチュー 白身魚のフライ マヨサラダ	パン じゃがいも 米粉 バター あぶら	牛乳 ホキ とり肉 大豆 大福豆 金時豆 クリーム チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ	648	26.8	エリンギ
24	げつ	麦ごはん	牛乳	ごぼうの生姜煮 切干大根のごま酢あえ	米 麦 ごま こんにやく さとう	牛乳 てんぷら 牛肉 ぶた肉	ごぼう たまねぎ いんげん にんじん しょうが 切干大根 こまつな キャベツ	656	26.2	切干大根
25	か	コッペパン	牛乳	ミンチカツ 大豆サラダ カレースープ	パン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ハム 大豆 とり肉 チーズ	にんじん コーン にんにく きゅうり いんげん キャベツ たまねぎチンゲンサイしょうが	657	24.3	大豆
26	すい	麦ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め 春雨汁	米 麦 あぶら こんにやく さとう はるさめ	牛乳 かまぼこ いわし ぶた肉 かつお・こんぶだし	たけのこ 人参 ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	570	20.8	たけのこ
27	もく	麦ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 ささみとわかめのサラダ	米 麦 あぶら さとう てんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶた肉 とりささみ	たまねぎ たけのこ いらわかめ にんじん しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	588	26.2	豆腐
28	きん	歓迎遠足のため 給食なし								

※献立は予定です。変更する場合があります。ご了承ください。