

# 4月の献立予定表

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりよう			えいよりよう		ちゅうもく 注目してほしい しよくざいりよう 食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(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			
10	もく	ポークカレー		ツナサラダ フルーツミックス	こめ 小麦 米 麦 じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうがりんご こまつな みかん 黄桃 パイン	653	20.9	てあら 手洗い
11	きん	ミルクパン		ごもくうどん ごぼうサラダ	パン さとう うどん ごまあぶら ごま ねりごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ 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	610	26.1	ごぼう
14	げつ	むぎごはん		しん 新じゃがのそぼろ煮 酢みそあえ てつく 手作りふりかけ	こめ 小麦 米 麦 じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたひきにく ちくわ しらす わかめ あおりのり	たまねぎ わかめ こまつな にんじん キャベツ いんげん	579	21.6	しん 新じゃがいも
15	か	しょくパン		ひじきスパゲッティ コールスロー マーシャルピーンズ	パン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり コーン	632	24.4	ひじき
16	すい	むぎごはん		マーボーはるさめ もやしの中華あえ	こめ 小麦 米 麦 はるさめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたひきにく だいず しらす	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし にら	592	20.8	しらす
17	もく	むぎごはん		たまねぎのみそじる いわしのしょうが煮 こまつな 小松菜のごまあえ	こめ 小麦 米 麦 さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう 牛乳 いりこ わかめ あつあげ いわし	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが えのき こまつな キャベツ	581	23.4	キャベツ
18	きん	ココアパン		とり 鶏のオーロラあえ ワントンスープ バナナ	パン さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく かまぼこ	たまねぎ えだまめ チンゲンサイ にんじん きくらげ もやし パナナ トマト	631	29.1	てあら 手洗い
☆ ふるさとくまさんデー 「 <small>あしきた みなまた</small> 芦北・水俣」 ☆										
21	げつ	わかめごはん		すましじる たちうち 太刀魚のフライ たまねぎのおかかあえ	こめ 小麦 米 麦 あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 どうふ しらす かまぼこ たちうち わかめ かつお・こんぶだし	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり	606	22.4	ふるさとくまさんデー
22	か	セルフ てりやきバーガー (パン・ハンバーグ・キャベツ)		まめ 豆とエリンギのシチュー	パン さとう でんぶん じゃがいも パター こめこ	ぎゅうにゅう 牛乳 クリーム チーズ ぶたにく とりにく だいず おおぶくまめ きんときまめ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん えだまめ	566	26.6	エリンギ
23	すい	むぎごはん		どうふのちゅうか煮 ささみとわかめのサラダ	こめ 小麦 米 麦 さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 どうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ たけのこ にら わかめ にんじん しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	597	26.4	どうふ 豆腐
24	もく	むぎごはん		ごぼうのしょうが煮 はるさめのゴマネーズあえ あつやきたまご	こめ 小麦 米 麦 こんにやく さとう あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ ぶたにく たまご くきわかめ	ごぼう たまねぎ コーン にんじん しょうが いんげん きゅうり キャベツ	665	25.1	はるさめ
25	きん	<div><div>歓迎遠足のため、給食ありません</div></div>								
28	げつ	むぎごはん		いわしのカリカリフライ たけのこのみそいため はるさめじる	こめ 小麦 米 麦 あぶら こんにやく はるさめ さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ かまぼこ いわし ぶたにく かつお・こんぶだし	たけのこ にんじん しょうが ねぎ しいたけ	548	19.5	たけのこ
30	すい	おやこどん		ごまネーズあえ アセロラゼリー	こめ 小麦 米 麦 こんにやく さとう でんぶん ごま ねりごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく かまぼこ たまご かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん アセロラ	608	21.1	ごまネーズあえ

☆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。