

4月の献立予定表

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			えいようりょう		ちゅうもく 注目してほしい しゃくせいりょうり 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	ちやにくやはねになる	からだのちょうしをととのえる			
10 もく	ポークカレー	牛乳	ソナサラダ フルーツミックス	ごめ 麦 じやがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく チーズ ソナ	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	てあさ 手洗い
11 きん	ミルクパン	牛乳	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	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 キュウリ ごぼう コーン	610	26.1	ごぼう
14 げつ	むぎごはん	牛乳	しんじやがのそぼろ煮 酢みそあえ 手作りふりかけ	ごめ 麦 じやがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたひきにく ちくわ しらす わかめ あおのり	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	新じゃがいも
15 か	しょくパン	牛乳	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 スパゲッティ	牛乳 あぶらあげ とりにく ひじき さつまあげ だいす	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ キュウリ コーン	632	24.4	ひじき
16 すい	むぎごはん	牛乳	マー婆ーはるさめ もやしの中華あえ	ごめ 麦 はるさめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたひきにく だいす しらす	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ ににく しょうが もやし にら	592	20.8	しらす
17 もく	むぎごはん	牛乳	たまねぎのみそしる いわしのしょうが煮 こまつな 小松菜のごまあえ	ごめ 麦 さとう ごま ねりごま	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	牛乳	とり 鶏のオーロラあえ ワンタンスープ バナナ	パン さとう でんぶん ごまあぶら じやがいも あぶら ワンタン	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 さくらげ もやし バナナ トマト	631	29.1	てあさ 手洗い

☆ ふるさとくまさんデー 「芦北・水俣」 ☆

21 げつ	わかめごはん	牛乳	すまじる 太刀魚のフライ たまねぎのおかかあえ	ごめ 麦 あぶら さとう ごま	牛乳 どうふ しらす かまぼこ たちうお 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 キュウリ	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)	牛乳	豆とエリンギのシチュー	パン さとう でんぶん じやがいも バター こめこ	牛乳 クリーム チーズ ぶたにく とりにく だいす おおふくまめ きんとときまめ 大福豆 金時豆	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	牛乳	どうふのちゅうか煮 ささみとわかめのサラダ	ごめ 麦 ささみとわかめのサラダ さとう ごま でんぶん ごまあぶら	牛乳 とうふ 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 キュウリ	597	26.4	とうふ 豆腐
24 もく	むぎごはん	牛乳	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	ごめ 麦 こんにゃく さとう あぶら ごま はるさめ	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 キュウリ キャベツ	665	25.1	はるさめ
25 きん			かんげいえんそく おやこどん	かんげいえんそく おやこどん	きゅうしょく 歓迎遠足のため、給食ありません				
28 げつ	むぎごはん	牛乳	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	ごめ 麦 あぶら こんにゃく はるさめ さとう	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	牛乳	ごまネーズあえ アセロラゼリー	ごめ 麦 こんにゃく さとう でんぶん ごま ねりごま	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。