

こんだてひょう 4がつ

2020年4月
妙高市立新井北小学校



日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 塩分
8	水	むぎごはん ポークカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら カレーウ さとう ゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン いちご	674 19.9 2.2
9	木	ごはん きゅうにゅう めぎすのかんずりソース ごもくきんぴら きぬさやのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あつまあげ あつあげ だいす みそ	ごはん こめこ あぶら さとう じゃがいも	トマト だいこん にんじん ふき こんにゃく たまねぎ さやえんどう	595 22.0 2.3
10	金	ゆかりごはん きゅうにゅう ハンバーグのソースかけ マカロニサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん さとう マヨネーズ マカロニ	キャベツ にんじん きゅうり コーン えのきたけ パセリ ほうれんそう	636 21.6 2.1
13	月	ごはん きゅうにゅう ちくわのおこのみやき はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし たまご ぶたにく みそ あつあげ だいす	ごはん マヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	もやし きゅうり にんじん だけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ なら	669 24.3 2.2
14	火	ゆでちゅうかめん もやしみそラーメンスープ きゅうにゅう ごまポテト あおだいすのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ あおだいす	ゆでちゅうかめん あぶら じゃがいも ごま さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ ほししいたけ コーン なら ねぎ キャベツ きゅうり	652 28.4 2.4
15	水	ごはん きゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき じゃがいものきんぴら はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さけ チーズ あつあげ わかめ だいす みそ さつまあげ	ごはん マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ しめじ	617 27.3 2.0
16	木	こめこパン きゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ ひじきサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう たまご ひじき ベーコン	こめこパン いんげんまめ オリーブオイル さとう じゃがいも ホワイトルウ	にんにく しめじ たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン	614 24.2 3.1
17	金	ごはん きゅうにゅう あつあげのごまだれかけ ツナあえ わかだけじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	キャベツ もやし ほうれんそう だけのこ にんじん みつば	623 24.2 1.9
20	月	ごはん きゅうにゅう かんこくふうやきいか きりほしだいこんのオイスターソースいため ならたまじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ たまご みそ だいす	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが きりほしだいこん メンマ にんじん もやし いんげん たまねぎ えのきたけ なら	602 29.9 2.2
21	火	こめこめん ビーンズミートソース ぎゅうにゅう かいそうとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ わかめ	こめこめん あぶら ハヤシルウ ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ トマト もやし きゅうり こんにゃく	616 21.4 2.7
22	水	ごはん きゅうにゅう さばのごまみそやき わかめのさっぱりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ ぶたにく	ごはん ごま さとう はるさめ	もやし きゅうり にんじん コーン えのきたけ ごぼう だけのこ さやえんどう	635 28.3 2.0
23	木	ごはん きゅうにゅう あつやきたまご ひじきのいために しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご だいす あぶらあげ ぶたにく だいす ひじき	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ だけのこ ほししいたけ だけのこ さやえんどう	621 23.4 2.0
24	金	【入学・進級おめでとうこんだて】 はるいろちらしずし ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごまあえ おぼろじる プリン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく おぼろどうふ たまご	ごはん こだいまい さとう こむぎこ あぶら ごま プリン	ほししいたけ にんじん ぜんまい しょうが ほうれんそう キャベツ えのきたけ ねぎ	672 31.3 2.3
27	月	ごはん きゅうにゅう シューマイ ポテトサラダ はっぼさい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすらたまご	ごはん じゃがいも こむぎこ マヨネーズ あぶら かたくりこ	にんじん きゅうり コーン はくさい たまねぎ メンマ ほししいたけ さやえんどう	656 26.6 1.9
28	火	だけのごはん きゅうにゅう しろはなまめコロッケ とうなのおひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく あつあげ	ごはん パンこ しろはなまめ あぶら じゃがいも	だけのこ にんじん とうな もやし えのきたけ ほししいたけ さやえんどう こんにゃく	638 24.0 2.5
29	水	昭和の日				
30	木	ごはん きゅうにゅう ししゃものおこのみあげ アーモンドあえ はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ みそ だいす	ごはん こむぎこ あぶら アーモンド じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく さやえんどう	670 27.6 2.2

月平均 エネルギー637kcal たんぱく質：25.3g 脂質：20.2g 塩分相当量：2.3g

【お知らせ】 食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により、調理法や献立が急遽変更になる場合があります。

