



4月のこんだて表



(I地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g
8	水	ハヤシライス(むぎ)	こめ むぎ こむぎこ パター あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト	626 21.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		えだまめサラダ	あぶら さとう		えだまめ キャベツ きゅうり パプリカ	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608 21.0
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あげかまぼこ	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん しいたけ	
		ひよつつのすのもの	はるさめ ごま さとう	ひよつつる	きゅうり にんじん	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		606 22.7
		ぶたじる	じゃがいも	あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう ふかねぎ	
		タラのさんしょくいため	あぶら さとう	タラ	たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		612 24.4
		しらたまじる	しらたま	とりにく はんぺん	たまねぎ えのきたけ こまつな	
		やきにく	さとう ごま あぶら	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく りんご	
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		617 23.4
		つくねじる		にくだんご とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ こねぎ	
		こうやどうふのそぼろあんかけ	でんぶん しょうしんこ あぶら さとう	こおりどうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しょうが	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		596 23.8
		はるさめスープ	はるさめ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	
		とりにくのごまみそがらめ	ごま あぶら さとう	とりにく みそ	しょうが にんにく えだまめ	
		ひじきあえ		しそあじひじき	きゅうり にんじん	
16	木	ぎゅうどん	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき えのきたけ しいたけ	605 24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		キャベツとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ とうもろこし	
17	金	なかよしカレーライス	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	629 20.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		コールスローサラダ	さとう あぶら		キャベツ にんじん パプリカ レモン	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		533 19.3
		わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ たまねぎ こねぎ	
		キビナゴあおさフライ	あぶら	キビナゴあおさフライ		
		きんぴらごぼう	ごま あぶら さとう		ごぼう にんじん	
21	火	ピースわかめごはん	こめ	わかめ	グリンピース	600 20.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ぐたくさんみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ こねぎ	
		メンチカツ	あぶら	メンチカツ		
22	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		624 25.1
		やさいスープ	あぶら	ベーコン ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
		スパゲティミートソース	スパゲティ パター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	
		バナナ			バナナ	
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		636 24.6
		けんちんじる	じゃがいも	とうふ とりにく	にんじん ごぼう こねぎ	
		イワシのみぞれに		イワシみぞれに		
		アーモンドあえ	アーモンド さとう		キャベツ もやし にんじん	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		651 25.4
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	
		なっとうみそ	あぶら さとう ごま	なっとう ぶたにく みそ	こねぎ しょうが	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		605 24.1
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こねぎ しょうが しいたけ にんにく	
		ちゅうかあえ	ごまあぶら さとう ごま		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		647 22.2
		マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	
		とりにくのリアナソース	でんぶん あぶら さとう	とりにく レバー	しょうが パプリカ ピーマン たまねぎ	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608 23.6
		とりごぼうじる		とりにく あつあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく こねぎ	
		ちくわのまっちゃあけ	こむぎこ あぶら	ちくわ	まっちゃ	
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ ほうれんそう もやし	

※都合により献立を変更することがあります。