



令和3年度 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		<small>たんすいけふつ 炭水化物</small>	<small>しじつ 脂質</small>	<small>たんぱく たんぱく質</small>	<small>むきしつ 無機質</small>	<small>ビタミン・無機質</small>		
8 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						652 Kcal 28.5 g 22.8 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トクドゥフ	さとう・でんぷん	こめあぶら・ ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん・ほし しいたけ		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・はねぎ・ほししいた け・コーン		
	かつおふりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお				
9 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						655 Kcal 30.5 g 19.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ			
	あおなとひじきのびたし	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな		
	みそしる			みそ・にぼしだし	わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ		
12 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく			たまねぎ・にんじん・トマト	618 Kcal 23.3 g 20.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ウィンナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース		
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャバ ツ・パセリ		
	いちご					いちご		
13 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						627 Kcal 28.4 g 19 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・ほししいたけ		
	とんじる	じゃがいも・こん にゃく		ぶたにく・みそ・にぼし だし		だいこん・にんじん・はねぎ・ ごぼう		
14 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						719 Kcal 25.4 g 23.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレー	カレールウ・じゃが いも	こめあぶら	ぎゅうにく	チーズ・スキ ムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・トマト		
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
	いちごミルクデザート	さとう・でんぷん		とうにゅう・ゼラチン		いちご		
15 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						652 Kcal 26.2 g 23.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	こめあぶら・ ごまあぶら	さわら・だいず		たまねぎ・はねぎ・トマト		
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ ごま			こまつな・キャベツ		
16 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						585 Kcal 26.9 g 21.5 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ささみカツサンド (ささみフライ)						トマト	
	ささみカツサンド (ソース)	さとう						
	ささみカツサンド (むしキャベツ)	キャベツ						
19 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						719 Kcal 24.3 g 28.2 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ ライむぎ	こめあぶら					
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム	チーズ	にんじん・きゅうり・たまね ぎ・コーン		
	だいこんわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだ け・こまつな		
20 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						697 Kcal 33.1 g 25.2 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき	さとう	マヨネーズ	さわら・みそ				
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・に ぼしだし	ひじき	にんじん・さやいんげん		

