



令和4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)	
		たんすいゆぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質	
11 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					616 Kcal 22.2 g 17.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・ほししいだけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン	
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					657 Kcal 33.2 g 21.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズ焼き			さば	チーズ		
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ	
みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう		
13 (水)	チキンピラフ	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・キャベツ・パセリ	
いちご					いちご		
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					655 Kcal 30.3 g 20.8 g 2.3 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・ほししいだけ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・かつおだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	
アーモンドフィッシュ		アーモンド			こざかな		
15 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					679 Kcal 24.7 g 21.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレー(ぐ)	カレールウ・じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく	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	
すりおろしりんごゼリー	さとう				りんご		
18 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					626 Kcal 23.6 g 17.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふハンバーグ	でんぷん・じょうしんこ・さとう	ラード	とうふ・ぶたにく・とりにく・たら		たまねぎ	
	トマトソース	さとう	ごま			トマト	
	こふさいも	じゃがいも					
みそしる			とうふ・あぶらあげ・かつおだし	わかめ	はねぎ		
19 (火)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・グリーンピース・たまねぎ	663 Kcal 27 g 22 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎこ	バター	ハム	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・コーン	
	トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
20 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					548 Kcal 28.1 g 14.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのしおこうじやき	しおこうじ		さけ			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・きゃべつ	
けんちんじる	じゃがいも・でんぷん		とりにく・とうふ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		

