



# 4月 こんだてひょう



戸東部小学校

	主食	献立名	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質
5日(水)	始業式					
6日(木)	入学式					
7日(金)	食パン	ぶた肉のジャンロー お花畑のサラダ 春キャベツのスープ いちごジャム	牛にゆう ぶた肉 ベーコン	食パン さとう アーモンド サラダ油 ジャム	しょうが 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ とうもろこし にんじん たけのこ	E 591 kcal P 25.7 g F 20.3 g
10日(月)	カレー ライス (麦ごはん)	<入学・進級お祝いこんだて> ウインナー 小松菜のコーンあえ お祝いゼリー	牛にゆう ウインナー ぶた肉 チーズ	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールー ゼリー	小松菜 もやし とうもろこし 玉ねぎ にんじん	E 683 kcal P 19.7 g F 24.8 g
11日(火)	ごはん	焼きさば ほうれん草とキャベツのひたし 肉じゃが	牛にゆう さば ぶた肉	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ いんげん	E 668 kcal P 28.1 g F 19.8 g
12日(水)	コッペパン	なっぺコロッケ カラフルソテー 春雨スープ	牛にゆう 大豆 ウインナー チーズ ベーコン	コッペパン じゃがいも さとう サラダ油 パン粉 油 春雨	小松菜 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン ピーマン とうもろこし にんじん たけのこ しいたけ 白菜	E 593 kcal P 18.6 g F 22.9 g
13日(木)	ごはん	ふくらぎのしょうが焼き くきわかめのきんぴら きのこ汁	牛にゆう ふくらぎ くきわかめ ぶた肉 みそ	ごはん こんにやく サラダ油 さとう 白ごま	しょうが ごぼう にんじん いんげん しめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	E 645 kcal P 28.0 g F 22.2 g
14日(金)	ごはん	ささかまぼこの石垣あげ 三色ひたし すき焼きに グレープフルーツ	牛にゆう ささかまぼこ たまご 牛肉 焼き豆腐	ごはん 白ごま 黒ごま 小麦粉 じゃがいも こんにやく ふ さとう	もやし ほうれん草 にんじん 白菜 ねぎ グレープフルーツ	E 616 kcal P 23.4 g F 17.7 g
17日(月)	ごはん	とり肉とじゃがいものあげがらめ 野菜のごま酢あえ 豆腐のすまし汁	牛にゆう とり肉 きぬごし豆腐 わかめ	ごはん でんぷん じゃがいも 油 さとう カシューナッツ 白ごま	いんげん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	E 596 kcal P 21.3 g F 18.5 g
18日(火)	春の カラフル 五目丼	<たかおか食19井こんだて> 小松菜のアーモンドあえ みそ汁 国吉りんごゼリー	牛にゆう とり肉 きんしたまご 油あげ みそ	ごはん さとう サラダ油 でんぷん アーモンド じゃがいも ゼリー	たけのこ にんじん しいたけ しょうが 枝豆 小松菜 キャベツ えのきたけ ねぎ	E 644 kcal P 23.6 g F 17.5 g
19日(水)	食パン	えびシューマイ 豆まめサラダ 肉団子スープ チョコレートクリーム	牛にゆう えび すりみ ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 ぶた肉 たまご	食パン さとう 小麦粉 白ごま マヨネーズ でんぷん 春雨 チョコレートクリーム	玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが 白菜 干しいたけ たけのこ にんじん	E 693 kcal P 26.3 g F 31.0 g
20日(木)	ごはん	ししゃもフライ ほうれん草と切干大根のひたし えどつ子に りんごシャーベット	牛にゆう ししゃも ぶた肉 大豆 高野豆腐 こんぶ	ごはん パン粉 小麦粉 ライ麦粉 油 白ごま こんにやく さとう	ほうれん草 キャベツ 切干大根 にんじん れんこん ごぼう りんご	E 650 kcal P 23.6 g F 19.5 g
21日(金)	1/2 コッペパン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ソフトめんのミートソースかけ	牛にゆう たまご ヨーグルト ぶた肉 大豆	コッペパン ソフトめん サラダ油 さとう でんぷん	とうもろこし りんご パインアップル みかん もも レーズン パナナ しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	E 687 kcal P 26.9 g F 18.0 g
22日(土)	ごはん	ほたるいかなんぱんに ブロッコリーのごまあえ 野菜のうまに りんごヨーグルト	牛にゆう ほたるいか とり肉 あつあげ ヨーグルト	ごはん さとう でんぷん 白ごま じゃがいも こんにやく	ブロッコリー もやし にんじん たけのこ ごぼう	E 607 kcal P 25.0 g F 14.3 g
24日(月)	緑替休業日					
25日(火)	ごはん	ちくわのいそべあげ に豆 みそ汁 オレンジ	牛にゆう ちくわ たまご 青のり 金時豆 油あげ みそ	ごはん 小麦粉 油 さとう	なめこ 玉ねぎ にんじん ねぎ オレンジ	E 688 kcal P 24.5 g F 17.6 g
26日(水)	コッペパン	オムレツ アスパラサラダ ビーフシチュー アーモンド子魚	牛にゆう オムレツ 牛肉 小魚	コッペパン さとう サラダ油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 アーモンド	アスパラガス にんじん キャベツ レモン 玉ねぎ しめじ	E 620 kcal P 26.4 g F 22.1 g
27日(木)	たけのこ ごはん	さけの塩焼き ゆかりあえ むらくも汁 ぶどうゼリー	牛にゆう 油あげ さけ たまご	ごはん さとう でんぷん ゼリー	たけのこ キャベツ きゅうり しそ にんじん しいたけ 玉ねぎ	E 579 kcal P 27.0 g F 14.7 g
28日(金)	ごはん	ぶた肉と大豆のケチャップあえ ポイル野菜 わかめスープ ビーチシャーベット	牛にゆう ぶた肉 ぶたレバー 大豆 わかめ きぬごし豆腐	ごはん でんぷん 油 さとう カシューナッツ じゃがいも	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ もも	E 678 kcal P 24.6 g F 21.6 g
						E 640 kcal P 24.0 g F 19.6 g

- ★牛にゆうは、毎日1本つきます。
- ★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。
- ★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

高岡市の学校給食では、1か月平均で右の基準(中学年)を満たすように、献立を作成しています。高学年、低学年では値は上下しますが、主食やおかずの量でそれぞれの基準が満たせるよう、調整しています。

