

がつ こん だて よ てい ひょう  
4月 献立 予定表



しょうがっ こう よう  
小学校用 三原市西部共同調理場

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い		カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				ち にく 血 や肉に なる	からだ ちようし 体 の調子を ととのえる	エネルギーの もとなる
8 (火)		にくじゃが キャベツのおかかあえ	570 24.6	あか	みどり	き
9 (水)		さかなのレモンふうみ ビーンズスープ	573 29.4			
10 (木)		あつあげのミートソースに ツナサラダ	556 21.9			
11 (金)		やきスパゲティー グリーンサラダ	508 24.7			
14 (月)		ぶたどん とりごぼうスープ	547 24.2	しんメニュー		
15 (火)		ハッピーカレーライス フルーツあえ	551 17.8	おいらいこんだて		
16 (水)		はるのポトフ きりぼしだいこんのうめはるサラダ こうはくだんご	678 23.5			
17 (木)		ビビンバ かんこくふうスープ	528 22.1	かんこくのりようり		
18 (金)		やさいたつぷりラーメン ポテトサラダ とうにゅうプリンタルト	501 22.6			
21 (月)		たけのこごはん おこめんじる	518 19.4	みはらのきせつりようり		
22 (火)		ぶたにくのブルコギふう さんしょくナムル	514 20.5			
23 (水)		いちごジャム マカロニサラダ ふわふわスープ	591 24.6			
24 (木)		とりてん そえやさい たまねぎのみそしる	660 25.7	きょうどりようり ~おおいた~		
25 (金)		チキンビーンズ カラフルサラダ	557 24.2			
28 (月)		こうやどうふのたまごとじ たくあんあえ	561 23.5			
30 (水)		フランクフルト ポイルキャベツ こまつなのスープ	566 24.1			

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	561	マグネシウム mg	76	リノール当量 μg	198	食塩	
たんぱく質 g	23.3	鉄 mg	2.0	ビタミン B1 mg	0.33	相当量g	
脂質 g	18.1	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.39		
カルシウム mg	314	食物繊維 総量 g	5.8	ビタミン C mg	14		2.1