


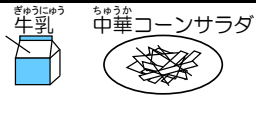
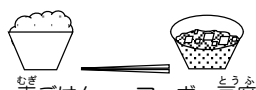
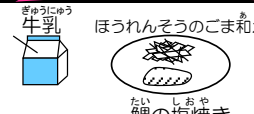
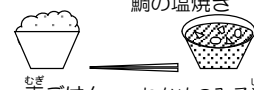




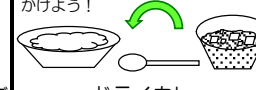
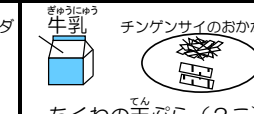


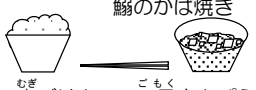
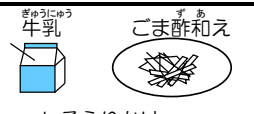
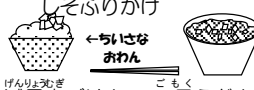
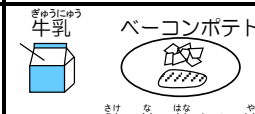

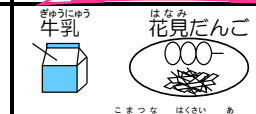
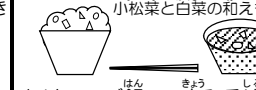
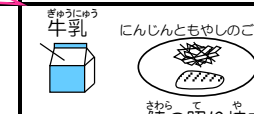


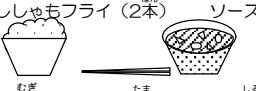
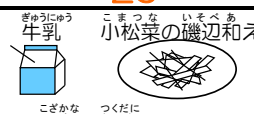
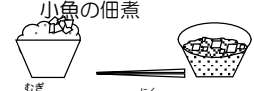
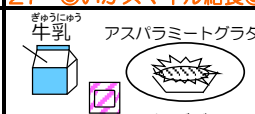
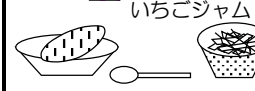
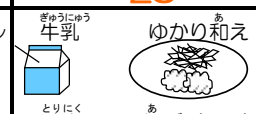






2022ねん 4がつ きゅうしょくこんだてひょう いがっご給食センター元気

月	火	水	木	金
いろ	しょつき		ひつけ	8
みどり	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン		その日のメニュー (もりつけ☑) 	牛乳  みかんゼリー 
オレンジ	ちいさなおわん ・みそ、スープ ・にもの、サラダ ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの			ピラフ ポテトスープ エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 559 kcal 16.5 g 16.1 g あか きゅうにゅう とりにく ウィンター ベーコン かんてん き こめ むぎ あぶら ハター じゃがいも さとう みどり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ みかんジュース
11	12	13	14	15
牛乳 中華コーンサラダ  麦ごはん マーボー豆腐 	牛乳 ほうれんそうのごま和え  麦ごはん わかめのみそ汁 	牛乳 セミノール  フライドポテト 	牛乳 切干大根とツナのサラダ  ごはんにかげよう!  ドライカレー 	牛乳 チンゲンサイのおかか和え  ちくわの天ぷら(2こ) 
エネルギー たんぱく質 しじふ 612 kcal 24.8 g 18.0 g あか きゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ き こめ むぎ ラード さとう でんぷん ごまあぶら みどり にんにく しょうが ねぎ きゃべつ にんじん コーン	エネルギー たんぱく質 しじふ 562 kcal 27.0 g 15.2 g あか きゅうにゅう たい とうふ しろみそ わかめ き こめ むぎ こま みどり ほうれんそう きゃべつ たまねぎ えのきだけ	エネルギー たんぱく質 しじふ 612 kcal 27.2 g 23.1 g あか きゅうにゅう ぶたにく だいす き ミルクパン あぶら じゃがいも みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみず セミノール	エネルギー たんぱく質 しじふ 615 kcal 24.6 g 15.4 g あか きゅうにゅう いがうし ぶたにく だいす まくろオイルづけ き こめ あぶら こむぎこ さとう こま みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 しじふ 595 kcal 21.0 g 16.0 g あか きゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく き こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら こんにやく みどり ちんげんさい きゃべつ こほう にんじん だいこん ねぎ
18	19	20	21	22
牛乳 しおキャベツ  麦ごはん 五目きんぴら 	牛乳 ごま酢和え  しそふりかけ 	牛乳 ベーコンポテト  麦ごはん 野菜スープ 	牛乳 花見だんご  麦ごはん 京みそ汁 	牛乳 にんじんとちやしのごま和え  麦ごはん ひじきの炒り煮 
エネルギー たんぱく質 しじふ 667 kcal 24.0 g 21.2 g あか きゅうにゅう いわし ぶたにく き こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こま こんにやく みどり しょうが きゃべつ こほう にんじん	エネルギー たんぱく質 しじふ 568 kcal 21.3 g 14.2 g あか きゅうにゅう とりにく あらあらけ き こめ むぎ あぶら うどん さとう こま みどり にんじん なましいだけ なめこ ねぎ きゃべつ にんじん ちやし しそこ	エネルギー たんぱく質 しじふ 622 kcal 29.8 g 22.5 g あか きゅうにゅう さけ ベーコン ぶたにく き こくとうパン ソックマヨネーズ パンに なのはなオイル あぶら じゃがいも みどり たまねぎ にんじん きゃべつ	エネルギー たんぱく質 しじふ 589 kcal 21.2 g 14.5 g あか きゅうにゅう とりにく あらあらけ とうふ しろみそ き こめ あぶら はなみだんご みどり たけのこ にんじん こまつな はくさい たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ 608 kcal 27.2 g 17.9 g あか きゅうにゅう さわら とりにく だいす ひじき き こめ むぎ こま こんにやく あぶら さとう みどり にんじん もやし こほう
25	26	27	28	29
牛乳 添え野菜  ししゅもフライ(2本) ソース 	牛乳 小松菜の磯辺和え  麦ごはん 肉じゃがのうま煮 	牛乳 アスパラミートグラタン  いちごジャム 	牛乳 ゆかり和え  鶏肉のから揚げ(2こ) 	昭和の日 きゅうしょくのみじたく  つめはみじかく  せうけんててあらい 
エネルギー たんぱく質 しじふ 624 kcal 23.4 g 17.8 g あか きゅうにゅう ししやも あらあらけ しろみそ あかみそ き こめ むぎ こむぎこ でんぷん パンこ あぶら じゃがいも みどり きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ 584 kcal 23.4 g 12.2 g あか きゅうにゅう ぶたにく のり こさかな き こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう こま みどり ほしいだけ にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ	エネルギー たんぱく質 しじふ 607 kcal 25.0 g 21.0 g あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ き コッペパン あぶら こむぎこ パン さとう あぶら いちごジャム みどり にんにく たまねぎ アスパラガス きゃべつ にんじん きゅうり	エネルギー たんぱく質 しじふ 666 kcal 25.3 g 24.7 g あか きゅうにゅう とりにく あつあけ き こめ でんぷん あぶら さとう こんにやく みどり きゃべつ きゅうり ぶき こほう にんじん にんにく しょうが しそこ	

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。