

4月よていこんだてひょう

★牛乳は毎日あります。

令和6年
千葉市立越智小学校

ひ	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうめい			えいようか			
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩
			主にからだの熱や力になるもの	主にからだの血や肉や骨になるもの	主にからだの調子を整えるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
10	水	ごはん	こめ むぎ			612	28.1	18.9	2.2
		アジフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ					
		とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ こんにゃく				
		キャベツのナムル	さとう あぶら		キャベツ こまつな もやし にんじん				
		オレンジ			オレンジ				
11	木	ごはん	こめ むぎ			634	25.2	19.2	2.3
		てりにハンバーグ	さとう	ぶたにく	たまねぎ				
		たまごスープ		とうふ たまご	キャベツ にんじん しいたけ きぬさや				
		ちくさあえ	はるさめ さとう		にんじん こまつな キャベツ コーン				
		バナナ			バナナ				
12	金	ごはん	こめ むぎ			600	28.9	22.0	1.5
		あじつけのり		のり					
		さわらのさいきょうやき	さとう	さわら					
		にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん しいたけ いんげん たまねぎ しらたき				
		きよみオレンジ			きよみオレンジ				
15	月	ごはん	こめ むぎ			610	25.3	20.2	1.5
		なまあげのカレーに	じゃがいも さとう	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく いんげん				
		わかさぎのフリッター	こむぎこ あぶら	わかさぎ					
		オレンジ			オレンジ				
16	火	ガーリックトースト	パン マーガリン			641	21.8	26.3	2.4
		クリームシチュー	じゃがいも バター	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース				
		いそのかおりあえ	さとう	わかめ	キャベツ こまつな もやし				
		バナナ			バナナ				
17	水	ごはん	こめ むぎ			601	28.9	16.3	1.9
		ささみのレモンに	さとう あぶら	ささみ					
		ちくぜんに	さといも さとう	とりにく	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく えだまめ				
		きよみオレンジ			きよみオレンジ				
18	木	ごはん	こめ むぎ			601	32	18.5	2.2
		だいずふりかけ		だいず					
		さけのバターしょうゆやき	バター	さけ					
		みそけんちんじる	さといも さとう	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな				
		オレンジ			オレンジ				

19	金	ごはん	こめ むぎ			602	27.5	24.0	2.3
		ひじきふりかけ	さとう ごま	ひじき					
		まーぼーどうふ	じゃがいも	ふたにく どうふ	にんじん たまねぎ にら ねぎ しいたけ				
		ナムル	さとう	くきわかめ	キャベツ もやし にんじん				
		バナナ			バナナ				
22	月	ごはん	こめ むぎ			613	17.8	18.3	2.0
		チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース				
		しおだれキャベツ			キャベツ もやし にんじん コーン				
		さくらゼリー	さとう						
23	火	ミルクロール	パン			663	27.1	20.4	2.3
		スパゲティミートソース	スパゲティ あぶら	ふたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース				
		ゆでやさいの ドレッシングあえ	さとう ごま		にんじん プロッコリー コーン キャベツ				
		オレンジ			オレンジ				
24	水	ごはん	こめ むぎ			662	26.7	25.5	2.4
		さばのみそに	さとう	さば	しょうが ねぎ				
		けんちんじる	さといも	とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく				
		バナナ			バナナ				
25	木	きなこあげパン	パン あぶら さとう			608	23.7	22.2	2.4
		にくだんごいり やさいスープ	はるさめ ごまあぶら	ふたにく	はくさい にんじん もやし ねぎ こまつな たけのこ				
		ひじきとえだまめの マリネ	さとう	ひじき	にんじん えだまめ				
		ヨーグルト		ヨーグルト					
26	金	ビビンバ	こめ むぎ ごま	ふたにく	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん	657	33.3	23.3	2.5
		ワカメスープ		ふたにく わかめ どうふ	にんじん たまねぎ しいたけ				
		だいずとこざかな	かたくりこ あぶら	だいず いわし					
		オレンジ			オレンジ				
30	火	あぶらあげごはん	こめ	あぶらあげ	しいたけ にんじん えだまめ	603	25.2	18.8	2.6
		さかなのごまマヨネーズ やき	マヨネーズ ごま	メルルーサ					
		みそけんちんじる	じゃがいも		にんじん こまつな だいこん ねぎ こんにゃく しめじ				
		バナナ			バナナ				