



# こんだて表

| 曜     | 月   | 火   | 水  | 木  | 金                                      |
|-------|---|---|--|--|--|
| 日     |   | 1   | 2  | 3  | 4                                      |
| こんだて名 | 春休み   | 春休み   | 春休み  | 春休み  | 春休み                                    |
| 日     | 7   | 8   | 9  | 10   | 11                                     |
| こんだて名 | 着任式<br>始業式<br>入学式                             | 牛乳<br>ごはん<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>焼きつくね<br>切り干し大根炒め | 牛乳<br>パン<br>コンソメスープ<br>チキンピカタ<br>ブロッコリーのガーリックソテー | 牛乳<br>ごはん<br>春雨とわかめのスープ<br>コーン焼売<br>中華丼        | 牛乳<br>塩野菜ラーメン<br>にらまんじゅう<br>ほうれんそうのソテー |
| 日     | 14  | 15  | 16   | 17   | 18                                     |
| こんだて名 | 牛乳<br>ごはん<br>青菜のみそ汁<br>あじメンチ<br>肉そぼろ          | 牛乳<br>ポークカレー<br>いんげんときのこのソテー<br>ヨーグルト           | 牛乳<br>パン<br>カブのポトフ<br>ローストウインナー<br>エビのケチャップ炒め    | 牛乳<br>ビビンバ丼<br>韓国風スープ<br>えびしゅうまい               | 牛乳<br>いなりずし<br>なめこうどん<br>竹の子きんぴら       |
| 日     | 21  | 22  | 23   | 24   | 25                                     |
| こんだて名 | 牛乳<br>ごはん<br>もやしのみそ汁<br>豆腐の肉味噌あん包み<br>和風チャプチェ | 牛乳<br>ごはん<br>大根とえのきのみそ汁<br>焼き魚<br>じゃがいものそぼろ煮    | 牛乳<br>パン<br>ホワイトシチュー<br>ハンバーグ<br>アスパラとしめじのソテー    | 牛乳<br>ごはん<br>ふきと油揚げのみそ汁<br>鳥の照り焼き<br>里芋と豚肉の照り煮 | 牛乳<br>根菜にゅうめん<br>コロッケ<br>高野豆腐の煮物       |
| 日     | 28  | 29  | 30   |  |  |
| こんだて名 | 牛乳<br>ごはん<br>里芋のみそ汁<br>小松菜といんげんのツナ炒め<br>焼き魚   | 昭和の日  | 牛乳<br>パン<br>コンソメスープ<br>ナポリタン<br>イカフライ            |  |  |

★食材の仕入れ状況によって献立変更があることをご了承ください。

## 4月平均栄養価

|     | エネルギー(cal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩(g) |
|-----|------------|----------|-------|---------|-------|
| 小学校 | 588.0      | 23.2     | 19.8  | 75.9    | 2.5   |
| 中学校 | 709.0      | 27.4     | 22.8  | 147.5   | 3.1   |