

就実小学校 4月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む) 657kcal
 基準値平均650kcal



※栄養価表示について※
 素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
 「目安」としての表示にご理解願います。
 ※食物アレルギーの方※
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



4月1日(木)	4月2日(金)
春休み	春休み
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
kcal	kcal

4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)
<アフタースクール> 玄米入りご飯 かじきの胡麻味噌焼き 小松菜ひじき納豆 かぼちゃ素揚げ すまし汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 豚肉カラフル野菜の 甘酢炒め 和風マカロニサラダ スナッフえんどうおかか和え みそ汁	豆ごはん 鮭塩焼き 切干大根煮 酢の物 みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げとじゃが芋の そばろ煮 春雨サラダ にらもやし炒め みそ汁	♪重ね煮♪ 玄米入りご飯 さば甘辛煮 塩麹野菜炒め 豆苗のおひたし 重ね煮みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
685kcal	707kcal	641kcal	731kcal	639kcal
4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)
♪春♪ 「めんの日」 春野菜豚汁うどん ししゃも焼き 三色金平	玄米入りご飯 鶏の利休揚げ 野菜ナムル 果物(オレンジ) みそ汁	玄米入りご飯 さばのみりん焼き (ミニトマト) ひじき五目煮 アスパラおひたし みそ汁	「カレーの日」 キーマカレー 切干サラダ 果物(いちご)	♪春♪ 玄米入りご飯 春野菜コロッケ 野菜の納豆和え トマト みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
496kcal	676kcal	607kcal	718kcal	732kcal
4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)
玄米入りご飯 さば洋風煮 三色野菜の胡麻和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	「めんの日」 味噌ラーメン 餃子 野菜のしらす和え	玄米入りご飯 豚肉豆腐 人参シリシリ スナッフえんどう塩ゆで すまし汁	♪まごわやさしい♪ キャベツと塩昆布ご飯 さわらのつけ胡麻焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め れんこんチップス みそ汁	玄米入りご飯 鶏の和風パン粉焼き 野菜塩昆布納豆和え ごまきなこポテト みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
743kcal	650kcal	640kcal	643kcal	758kcal
4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)
玄米入りご飯 鮭コーンソース焼 野菜豆煮 キャベツゆかり和え みそ汁	「どんぶりの日」 野菜あんかけ丼 パリパリサラダ もやしわかめスープ	♪春♪ たけのご飯 白身魚の南蛮漬け 三色野菜磯和え 果物(いちご) みそ汁	昭和の日 お休み	「めんの日」 ミートスパゲッティ 春野菜洋風煮 果物(オレンジ) デザート(柏餅)
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
640kcal	665kcal	647kcal	kcal	727kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。