

就実小学校 4月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む) 651kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※
 素材の固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、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(金)
春休み
牛乳1本(紙パック200ml)
kcal

4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)
<アフタースクール> 玄米入りご飯 鮭照り焼き さっぱりみかんサラダ 車麩カツ みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 厚揚げ野菜そぼろ煮 人参シリシリ スナックえんどう塩ゆで みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 プルコギ風炒め フロッコリートマトの 中華サラダ ポテトフライ みそ汁	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	「めんの日」 ♪春野菜♪ 春野菜の豚汁うどん 甘辛ごぼう 果物(りんご)
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)
647kcal	663kcal	661kcal	671kcal	473kcal
4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)
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 いんげん胡麻和え みそ汁	玄米入りご飯 さわら甘辛煮 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 豆苗のお浸し みそ汁	♪塩麹(腸内環境整え)♪ 玄米入りご飯 鶏の塩麹青のり揚げ 野菜の納豆和え トマト みそ汁	♪インド料理♪ 「カレーの日」 ナン キーマカレー ツナ野菜サラダ 果物(パイナップル)	♪筍♪ たけのご飯 鮭塩焼き 三色野菜磯和え かぼちゃ素揚げ 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)
686kcal	577kcal	630kcal	532kcal	619kcal
4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)
玄米入りご飯 白身魚竜田揚げ ひじき五目煮 キャベツ&わかめナムル みそ汁	♪重ね煮♪ 玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 野菜たくわん納豆 れんこんチップス 重ね煮みそ汁	「めんの日」 わかめうどん ししゃも焼き 高野のオランダ煮 (吉備トマト)	♪まごわやさしい♪ (赤米:岡山産) 赤米入りご飯 さばの胡麻みりん焼き 春じゃが煮 果物(いちご) みそ汁	玄米入りご飯 ポークビーンズ 海藻サラダ スナックえんどう塩ゆで 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)
619kcal	621kcal	468kcal	571kcal	654kcal
4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)
玄米入りご飯 厚揚げと野菜カレーだし 切干大根と青菜の和え物 ツナれんこんサラダ みそ汁	玄米入りご飯 白身魚のねぎソース パリパリサラダ 三色野菜の胡麻和え みそ汁	♪手作り納豆♪ 玄米入りご飯 鶏の和風パン粉焼き 野菜の塩昆布納豆和え ごまきなこポテト すまし汁	「めんの日」 ちゃんぽん麺 野菜のしらす和え ぎょうざ	昭和の日 お休み
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)
687kcal	645kcal	727kcal	614kcal	kcal

※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。

