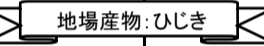

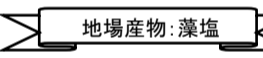


日	曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
1	水	遠足								
2	木	振替休日(4月28日分)								
7	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	とうふ ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゃべつ	こめ さとう でんぷん	なたねゆ ごまあぶら	604 25.6 1.9	753 31.7 2.4
8	水	ピラフ 牛乳 マカロニサラダ チャウダー	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	コーン たまねぎ きゅうり きゃべつ	こめ むぎ マカロニ さとう じゃがいも	バター なたねゆ ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	668 19.8 2.3	844 24.0 3.0
9	木	スパゲティナポリタン 牛乳 春野菜のサラダ ごまトースト	チキンウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ エリンギ にんにく コーン きゃべつ きゅうり アスパラガス	スパゲティ さとう しょうパン バター ごま	668 24.2 2.6	791 28.7 3.1	
10	金	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ 新ごぼうのサラダ	とりにく こうやとうふ たまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	682 23.6 1.7	858 29.1 2.2
13	月	ごはん 牛乳 タッカルビ 春雨スープ	とりにく みそ やきふた	ぎゅうにゅう	にら ねぎ	きゃべつ たまねぎ はくさい えのきだけ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	ごまあぶら	636 24.9 2.0	796 30.8 2.7
14	火	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 チリコンカン きゃべつのサラダ	とりにく しろいんげんまめ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり	コッペパン マーシャルビーンズ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	640 25.9 2.4	754 30.9 3.2
15	水	ごはん ひじきふりかけ  牛乳 新じゃがのうま煮 いろどりあえ	かつおぶし とりにく あつあげ チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな	コーン こんにゃく たまねぎ  もやし 	こめ さとう じゃがいも	ごま なたねゆ	606 22.1 1.8	756 27.0 2.4
16	木	ごはん 牛乳 いかの抹茶香味揚げ 昆布あえ たまねぎのみそ汁 	いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	きゃべつ たまねぎ	こめ でんぷんこ じゃがいも ふ	だいずあぶら	652 27.5 2.0	817 34.3 2.6
17	金	たけのこごはん  牛乳 厚揚げと鶏肉の含め煮 藻塩めん汁	あぶらあげ とりにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たけのこ えだまめ  しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう もしおめん	なたねゆ	672 27.2 2.5	844 33.9 3.2
20	月	ごはん 牛乳 肉豆腐 野菜のごまあえ	とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめ さとう	なたねゆ ごま	598 24.8 1.4	745 30.7 1.8
21	火	中華どんぶり 牛乳 ハンパンジー ミニ青りんごゼリー	とりにく えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たけのこ はくさい きくらげ きゅうり たまねぎ きゃべつ	こめ むぎ さとう でんぷん ミニあおりんごゼリー	ごまあぶら ねりごま ごま なたねゆ	636 27.0 2.4	787 33.5 3.1
22	水	ごはん 牛乳 ホキのみそマヨ焼き きんぴら 豆腐汁	ホキ みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう れんこん こんにゃく えのきだけ たまねぎ	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ なたねゆ	600 28.2 2.3	742 34.1 3.0
23	木	ごはん 牛乳 油淋鶏 そえ野菜 たまごスープ	とりにく やきふた たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし えのきだけ	こめ でんぷん さとう	だいずあぶら ごまあぶら	691 25.4 1.9	852 30.3 2.4
24	金	ボークカレーライス 牛乳 カラフルサラダ	ふたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	にんにく たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	626 20.9 2.8	782 25.4 3.6
27	月	振替休日(運動会)								
28	火	コッペパン 牛乳 白身魚フライ ゆで野菜 ABCスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ たまねぎ	コッペパン こむぎこ パンこ マカロニ	オリーブゆ だいずあぶら	600 25.5 2.8	725 31.8 3.5
29	水	ふわふわどんぶり 牛乳 小松菜のじゃこ炒め おさつスティック	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし しめじ	こめ むぎ さとう おさつスティック	なたねゆ	586 22.9 1.6	720 28.1 2.1
30	木	ごはん 牛乳 野菜入りつくね  切干大根の煮物 新じゃがのみそ汁	とりにく とうふ ちくわ みそ あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん しょうが だいこん	こめ パンこ でんぷん さとう じゃがいも	なたねゆ	641 26.3 2.5	802 32.7 3.3
31	金	呉市中学校総合体育大会								