

4月 きゅうしょくだより

令和6年4月8日
富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー 上：小学部 下：中高等部
		主食	の もの	お か ず	きいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	
9	火	おめでとう献立	牛乳	わかめサラダ	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	615
		カレーライス		いわお祝いデザート	じゃがいも	カレールウ		わかめ		キャベツ コーン	800
Kcal											
10	水	食パン (ジャム)	牛乳	ミートグラタン	しょくパン ジャム	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ	594
				コーンサラダ	マカロニ さとう		ぎゅうにく	チーズ	トマト	エリンギ キャベツ	772
Kcal											
11	木	ごはん	牛乳	さか逆さしゅうまい	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	676
				ひじきと枝豆のサラダ	かたくりこ さとう		とうふ	ひじき	グリーンピース	えだまめ キャベツ きゅうり	879
Kcal											
12	金	ごはん	牛乳	さばの銀紙焼き	ごはん	ごま	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	612
				たくあん和え	さとう		とうふ	わかめ	きぬさや	たくあん たけのこ	796
Kcal											
15	月	ごはん	牛乳	さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き	ごはん	ソニックマヨ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく	602
				き 莖わかめのきんぴら	さとう	あぶら	さつまあげ	わかめ	パセリ	しめじ ねぎ	783
Kcal											
16	火	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のから揚げ	ごはん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし	631
				ごまびたし	かたくりこ	ごま	とうふ		こまつな	はくさい たまねぎ	820
Kcal											
17	水	コッペパン	牛乳	ハンバーグ	コッペパン	ソニックマヨ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン	587
				コールスローサラダ	さとう こめこ	バター	とりにく		パセリ	えだまめ たまねぎ	763
Kcal											
18	木	ごはん	牛乳	ちぐさや 千草焼き	ごはん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ たまねぎ ねぎ	622
				アスパラのごま和え	さとう	ごま	たまご ぶたにく		こまつな	キャベツ もやし コーン	809
Kcal											
19	金	しゅくいくの日献立	牛乳	いわしの梅煮	ごはん		あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ うめ	697
		たけのこごはん		のり酢和え	さとう	いわし ツナ	のり	こまつな	もやし キャベツ たまねぎ	906	
Kcal											
22	月	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のごま照り焼き	ごはん	ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし ねぎ	619
				きりほしだいこん いた に 切干大根の炒め煮	さとう	あぶら	さつまあげ		さやいんげん	きりほしだいこん しいたけ	805
Kcal											
23	火	ごはん	牛乳	アジフライ	ごはん	あぶら	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ	606
				ゆかり和え	パンこ		あぶらあげ		しそ	だいこん ねぎ	788
Kcal											
24	水	食パン (ジャム)	牛乳	オムレツ	しょくパン さとう	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン	604
				アスパラのごまドレサラダ	しろいんげんまめ	ごま	とりにく		アスパラ	にんにく たまねぎ	785
Kcal											
25	木	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き	ごはん	あぶら	さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく	586
				じゃがいものカレーきんぴら	さとう	ごま	さつまあげ		さやいんげん	えのき だいこん	762
Kcal											
26	金	いろど 彩り豚丼	牛乳	小松菜のアーモンド和え	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ	651
				豆腐のすまし汁	さとう	アーモンド	とうふ		こまつな	ごぼう こんにゃく えだまめ	846
Kcal											
30	火	ごはん	牛乳	チンジャオロース	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	667
				きりほしだいこん ちゅうかあ 切干大根の中華和え	さとう かたくりこ		たまご		ピーマン	たけのこ きりほしだいこん	867
Kcal											
Kcal											