

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
		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		上：小学部
					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	下：中高等部
9	火	おめでとう献立 カレーライス	牛乳	わかめサラダ いわお祝いデザート	ごはん じゃがいも さとう デザート	あぶら カレールウ	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	615 800 Kcal	
10	水	食パン (ジャム)	牛乳	ミートグラタン コーンサラダ 野菜スープ	しょくパン ジャム マカロニ さとう じゃがいも	あぶら ベーコン	ぶたにく ぎゅうにく チーズ パセリ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン しめじ	594 772 Kcal	
11	木	ごはん	牛乳	さか逆さしゅうまい ひじきと枝豆のサラダ マーボー豆腐	ごはん かたくりこ さとう しゅうまいのかわ	あぶら とうふ みそ	ぶたにく とうふ ひじき にら	にんじん グリーンピース にら	しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ たまねぎ	676 879 Kcal	
12	金	ごはん	牛乳	さばの銀紙焼き たくあん和え わかたけ汁 チーズ	ごはん さとう	ごま さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん きぬさや キャベツ たまねぎ たくあん たけのこ ねぎ	612 796 Kcal		
15	月	ごはん	牛乳	さけ鮭のみそマヨネーズ焼き きき菱わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	ソニックマヨ あぶら ごま	さけ さつまあげ あつあげ みそ	にんじん わかめ パセリ	ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	602 783 Kcal	
16	火	ごはん	牛乳	とりにく鶏肉のから揚げ ごまびたし かきたま汁	ごはん かたくりこ	あぶら ごま	とりにく とうふ みそ たまご	にんじん こまつな	しょうが もやし はくさい たまねぎ えのき	631 820 Kcal	
17	水	コッペパン	牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ コーンシチュー	コッペパン さとう こめこ じゃがいも	ソニックマヨ バター	ぶたにく とりにく	にんじん パセリ	キャベツ コーン えだまめ たまねぎ エリンギ	587 763 Kcal	
18	木	ごはん	牛乳	ちぐさや千草焼き アスパラのごま和え とんじる豚汁	ごはん さとう	あぶら ごま	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな アスパラ	しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし コーン だいこん ごぼう こんにゃく	622 809 Kcal	
19	金	しゅくいくの日献立 たけのこごはん	牛乳	いわしの梅煮 のり酢和え にく肉じゃが きよみオレンジ	ごはん さとう じゃがいも	あぶらあげ いわし ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり きぬさや	にんじん こまつな きぬさや	たけのこ うめ もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく しいたけ オレンジ	697 906 Kcal	
22	月	ごはん	牛乳	とりにく鶏肉のごま照り焼き きりほしだいこん いたに切干大根の炒め煮 たぬき汁	ごはん さとう かたくりこ	ごま あぶら	とりにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん さやいんげん	しょうが もやし ねぎ きりほしだいこん しいたけ こんにゃく だいこん えのき	619 805 Kcal	
23	火	ごはん	牛乳	アジフライ ゆかり和え とりにく豆乳みそ汁	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん しそ こまつな	もやし キャベツ だいこん ねぎ	606 788 Kcal		
24	水	食パン (ジャム)	牛乳	オムレツ アスパラのごまドレサラダ チキンのトマト煮込み	しょくパン さとう しろいんげんまめ じゃがいも ジャム	あぶら ごま	たまご とりにく	にんじん アスパラ トマト パセリ	きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ	604 785 Kcal	
25	木	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き じゃがいものカレーきんぴら みそけんちん汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	さわら みそ さつまあげ とうふ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく えのき だいこん しめじ ねぎ	586 762 Kcal	
26	金	いろどふたどん 彩り豚丼	牛乳	小松菜のアーモンド和え とうふ豆腐のすまし汁	ごはん さとう ふ	あぶら アーモンド	ぶたにく とうふ	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ えのき ねぎ	651 846 Kcal	
30	火	ごはん	牛乳	チンジャオロース きりほしだいこん ちゅうかあ切干大根の中華和え にら玉スープ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン こまつな にら	しょうが にんにく たけのこ きりほしだいこん もやし えのき ねぎ	667 867 Kcal		