

# 4月 こんだてよていひょう

令和7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                  | のみの<br>もの | お か す          | 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  | 水 | おめでどう献立<br>カレーライス    | 牛乳        | ハンバーグ          | ごはん             | あぶら     | ぶたにく       | ぎゅうにゅう | にんじん              | たまねぎ キャベツ      | 622    |
|    |   |                      |           | ブロッコリーサラダ      | じゃがいも           |         | とりにく       |        | ブロッコリー            |                | 809    |
|    |   |                      |           | お祝いゼリー         | さとう ゼリー         |         |            |        |                   |                | Kcal   |
| 10 | 木 | ごはん                  | 牛乳        | 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 キャベツ      | 618    |
|    |   |                      |           | 小松菜のおひたし       | じゃがいも           |         | もめんどうふ     |        | こまつな              | もやし たまねぎ       | 803    |
|    |   |                      |           | じゃがいものみそ汁      |                 |         | みそ         |        |                   | えのき            | Kcal   |
| 11 | 金 | ごはん                  | 牛乳        | さばの銀紙焼き        | ごはん             | ごま      | さば みそ      | ぎゅうにゅう | にんじん              | キャベツ きゅうり      | 643    |
|    |   |                      |           | たくあん和え         |                 |         | もめんどうふ     | わかめ    |                   | たくあん たけのこ      | 836    |
|    |   |                      |           | わかめ汁           |                 |         |            |        |                   | ねぎ             | Kcal   |
| 14 | 月 | ごはん                  | 牛乳        | 豚肉としらたきの甘辛炒め   | ごはん             | あぶら     | ぶたにく       | ぎゅうにゅう | にんじん              | にんにく しょうが たまねぎ | 635    |
|    |   |                      |           | こんがりきつねの和風サラダ  | さとう             | ごま      | あぶらあげ      |        |                   | こんにゃく キャベツ コーン | 826    |
|    |   |                      |           | ごまみそ汁          | じゃがいも           |         | もめんどうふ みそ  |        |                   | もやし しめじ ねぎ     | Kcal   |
| 15 | 火 | ごはん                  | 牛乳        | 豆腐ハンバーグ        | ごはん さとう         | あぶら     | とうふ とりにく   | ぎゅうにゅう | にんじん              | きりぼしだいこん       | 608    |
|    |   |                      |           | 切り干し大根とわかめの和え物 | かたくりこ           |         | ぶたにく       | わかめ    |                   | キャベツ だいこん      | 790    |
|    |   |                      |           | 豚汁             |                 |         | あぶらあげ みそ   |        |                   | こんにゃく ねぎ       | Kcal   |
| 16 | 水 | きなこ揚げパン              | 牛乳        | オムレツ           | コッペパン           | あぶら     | きなこ たまご    | ぎゅうにゅう | にんじん              | キャベツ もやし       | 605    |
|    |   |                      |           | コーンサラダ         | さとう             |         | ベーコン       |        |                   | コーン たまねぎ       | 787    |
|    |   |                      |           | 野菜スープ          | じゃがいも           |         |            |        |                   | しめじ            | Kcal   |
| 17 | 木 | ごはん                  | 牛乳        | 焼きぎょうざ         | ごはん             | あぶら     | ぶたにく       | ぎゅうにゅう | にんじん              | アスパラ キャベツ もやし  | 600    |
|    |   |                      |           | アスパラのごま和え      | こむぎこ さとう        | ごま      | もめんどうふ     |        | にら                | コーン しょうが にんにく  | 780    |
|    |   |                      |           | マーボー豆腐         | かたくりこ           |         | みそ         |        |                   | ねぎ しいたけ たまねぎ   | Kcal   |
| 18 | 金 | しゃくいくの日献立<br>たけのこごはん | 牛乳        | いわしの梅煮         | ごはん さとう         | あぶら     | あぶらあげ      | ぎゅうにゅう | にんじん              | たけのこ もやし キャベツ  | 624    |
|    |   |                      |           | のり和え           | じゃがいも           |         | いわし        | のり     | こまつな              | こんにゃく だいこん     | 811    |
|    |   |                      |           | みそけんちん汁        |                 |         | みそ         |        |                   | しめじ ねぎ         | Kcal   |
| 21 | 月 | ごはん                  | 牛乳        | あげ揚げ豆腐の肉みそ     | ごはん さとう         | あぶら     | とうふ とりにく   | ぎゅうにゅう | にんじん              | しいたけ ねぎ しょうが   | 656    |
|    |   |                      |           | 切り干し大根の炒め煮     | かたくりこ           |         | みそ さつまあげ   |        | さやいんげん            | もやし きりぼしだいこん   | 853    |
|    |   |                      |           | たぬき汁           |                 |         |            |        |                   | こんにゃく だいこん えのき | Kcal   |
| 22 | 火 | ごはん                  | 牛乳        | 豚肉のしょうが炒め      | ごはん さとう         | 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      | 721    |
|    |   |                      |           | ひじきと枝豆のサラダ     | じゃがいも           |         | あつあげ       | ひじき    | さやいんげん            | えだまめ キャベツ      | 937    |
|    |   |                      |           | 厚揚げのみそ汁 豆乳プリン  | プリン             |         | みそ         | わかめ    |                   | きゅうり しめじ ねぎ    | Kcal   |
| 23 | 水 | しゃく食パン<br>(チョコクリーム)  | 牛乳        | 鶏肉のオーロラソース焼き   | しゃくパン           | ノンエッグマヨ | とりにく       | ぎゅうにゅう | にんじん              | アスパラ きゅうり コーン  | 685    |
|    |   |                      |           | アスパラのごまドレサラダ   | じゃがいも           | あぶら ごま  | ベーコン       |        | トマト               | にんにく たまねぎ      | 891    |
|    |   |                      |           | ミネストローネ        | マカロニ さとう        | チョコクリーム | いんげんまめ     |        |                   | しめじ            | Kcal   |
| 24 | 木 | ごはん                  | 牛乳        | 鯉のみそマヨ焼き       | ごはん さとう         | ノンエッグマヨ | さけ みそ      | ぎゅうにゅう | にんじん              | ごぼう こんにゃく      | 634    |
|    |   |                      |           | こんにゃくのきんぴら     | じゃがいも           | あぶら     | さつまあげ      |        | さやいんげん            | えのき            | 824    |
|    |   |                      |           | にら玉スープ         | かたくりこ           | ごま      | たまご        |        | にら                |                | Kcal   |
| 25 | 金 | ごはん                  | 牛乳        | 鶏肉と大豆の甘辛炒め     | ごはん             | あぶら     | とりにく だいず   | ぎゅうにゅう | にんじん              | しょうが にんにく しいたけ | 632    |
|    |   |                      |           | 切り干しナマル        | さとう             |         | もめんどうふ     | もずく    | さやいんげん            | たまねぎ きりぼしだいこん  | 822    |
|    |   |                      |           | もずくスープ         |                 |         | なると        |        | こまつな              | もやし ねぎ         | Kcal   |
| 28 | 月 | ごはん                  | 牛乳        | 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              | キャベツ こんにゃく     | 631    |
|    |   |                      |           | こんにゃくとわかめのサラダ  | こむぎこ さとう        | ごま      | なると        | わかめ    | チンゲンサイ            | コーン えのき もやし    | 820    |
|    |   |                      |           | はるめ春雨スープ       | はるめ             |         |            |        |                   |                | Kcal   |
| 30 | 水 | しゃく食パン               | 牛乳        | うの花コロッケ        | しゃくパン           | あぶら     | おから        | ぎゅうにゅう | にんじん              | キャベツ コーン       | 617    |
|    |   |                      |           | コールスローサラダ      | じゃがいも           | ノンエッグマヨ | ベーコン       |        | グリーンピース           | えだまめ たまねぎ      | 802    |
|    |   |                      |           | 野菜のクリーム煮       | こめこ             | バター     |            |        |                   |                | Kcal   |

※都合により献立の一部を変更することがあります。