



4月 こんだてよていひょう



2025.4

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
10 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 596 kcal
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ ねぎ	たんぱく質 23.5 g
	チキンたれかつ	さとう こむぎこ とうもろこしでんぶん じゃがいもでんぶん タピオカでんぶん	あげあぶら	とりにく				脂質 18.5 g
	コーンいりおひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【1年生なし】
11 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 579 kcal
	にくじやが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 21.9 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 15.8 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【1年生なし】
14 日 (月)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 646 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	あぶら	ふたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ババイヤ パイナップル マンゴー	たんぱく質 20.0 g
	コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質 18.9 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 594 kcal
	しんじやがのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質 20.7 g
	さばのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	さば			しょうが	脂質 23.4 g
	かぶのうめづけ	さとう じゃがいもでんぶん					かぶ きゅうり うめ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (水)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 607 kcal
	マーボーどうふどんのぐ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ふたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 27.7 g
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし コーン だいこん	脂質 21.3 g
	いちご						いちご	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 592 kcal
	かきたまじる	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ		にんじん こまつな	しめじ ねぎ	たんぱく質 25.0 g
	しろみさかなフライ	こむぎこ	あげあぶら	たら				脂質 21.8 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	わかたけじる			とうふ みそ	わかめ		えのき ねぎ たけのこ	たんぱく質 27.2 g
	わふうにこみハンバーグ	さつまいもでんぶん じゃがいもでんぶん さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいす			しょうが たまねぎ にんにく	脂質 19.4 g
	ピーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきヨネーズ	だいす		にんじん	きゅうり コーン	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

	ごはん	こめ					エネルギー 614 kcal
21 日 (月)	こまつのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ	にんじん こまつな	しめじ	たんぱく質 26.6 g
	カレイのなんばんづけ	さとう じゃがいもでんぶん	あげあぶら ごまあぶら	カレイ		しょうが ねぎ	脂質 21.4 g
	はるキャベツのごまネーズあえ	さとう	ごま たまごぬきヨネーズ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
22 日 (火)	ごはん	こめ					エネルギー 633 kcal
	けんちん汁	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	たんぱく質 24.6 g
	レバーいりメンチカツ	じゃがいもでんぶん とうもろこしでんぶん ごむぎこ	あげあぶら	ぶたにく ぶたレバー		たまねぎ	脂質 21.2 g
	きりこんぶのにつけ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぎょにく だいす	こんぶ	にんじん	れんこん
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.5 g
23 日 (水)	りんごパン	ごむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう	りんご	エネルギー 536 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら	ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	たんぱく質 22.7 g
	ほしがた☆オムレツ	タピオカでんぶん さとう	あぶら	たまご			脂質 18.9 g
	チキンサラダ		あぶら	とりにく	プロッコリー	キャベツ コーン	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
24 日 (木)	ごはん	こめ					エネルギー 617 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	ねぎ えのき	たんぱく質 27.1 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ		脂質 21.4 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あげあぶら あぶら ラー油	ぶたにく	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
25 日 (金)	パブリカライス	こめ	あぶら				エネルギー 578 kcal
	ほたてのクリームソース	ごむぎこ	あぶら バター(乳)	ほたて あさり しろいんげんまめ ベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ
	ツナとプロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		プロッコリー	キャベツ コーン
	みかんジュース						食塩相当量 2.0 g
	たけのこごはん	こめ さとう		あぶらあげ	にんじん	たけのこ	エネルギー 567 kcal
30 日 (水)	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		えのき ねぎ	たんぱく質 24.0 g
	あつやきたまご	さとう こめでんぶん	あぶら	たまご			脂質 20.8 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		

※ 諸事情により献立を変更することがあります。

※ 1年生の給食は14日(月)からです。

