

4月 若葉定食 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
入学式	カレーライス 春キャベツのサラダ 福神漬・らっきよ 果物(バナナ)	給食コッペパン 菜の花コロツケ こまつナ和え 米粉のコーンスープ	ご飯 厚揚げのチーズ焼き ほうれん草ののりごま和え 肉じゃが ミニフィッシュ	赤飯 ちくわの磯部揚げ 紅白和え すまし汁 お祝いチョコケーキ
	I補給- 893 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 28 g 食塩相当量 4.5 g	I補給- 885 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 4.3 g	I補給- 796 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.2 g	I補給- 816 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.4 g
15	16	17	18	19
ご飯 福沢諭吉の牛鍋 中原中也のおしたし 夏目漱石の水ようかん	麦ご飯 県産鯖のチーズ春巻き キャベツの塩ナムル ビーフンスープ ぶどうゼリー	給食コッペパン ツナサンドの具 レーズンサラダ じゃがいものデミグラス煮込み ヨーグルト	麦ご飯 さばのみそ煮 キュウリと切干の甘酢和え つくねの根菜汁 おさつスティック	あつあげ麻婆丼 中華スープ 果物(バナナ)
I補給- 775 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2 g	I補給- 790 kcal たんぱく質 29 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g	I補給- 805 kcal たんぱく質 32 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.5 g	I補給- 806 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g	I補給- 850 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 2.6 g
22	23	24	25	26
サバのドライカレー うらの大根サラダ 果物(清見オレンジ)	ご飯 県産ぎょうざ ほうれん草のおひたし さといものみそ汁 三方梅酒のみかんゼリー	焼きそば キャベツとコーンの煎り大豆和え 肉まん お米のムース	ご飯 さわらのゴママヨ焼き 小松菜のおひたし 大根のうま煮 羽二重餅	たけのご飯 もやしの梅おかか和え 鶏と豆腐のお吸い物 きなこ団子
I補給- 818 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.8 g	I補給- 826 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.6 g	I補給- 830 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.7 g	I補給- 862 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.9 g	I補給- 722 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.1 g
29	30	<div style="text-align: center;"> <p>牛乳は毎日つきます</p>  <p>410円</p> <p>若葉定食は 1食 410円です</p> </div>		
昭和の日	ご飯 柚子胡椒チキン 小松菜のかりかじゃこ和え 大根のみそ汁			
	I補給- 749 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.6 g			

4月 軽食ランチ 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
入学式	かけうどん 鶏肉の天ぷら 春キャベツのサラダ ヤクルト	ツナピラフ おたのしみフライ こまつな和え	肉うどん ほうれん草ののりごま和え ヨーグルト	カレーライス 福神漬 紅白和え ロールケーキ
	I礼キ- 469 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 3.4 g	I礼キ- 756 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g	I礼キ- 452 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 3.9 g	I礼キ- 1010 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 5.4 g
15	16	17	18	19
チキンカレーライス 福神漬 三つ葉入りおひたし	きつねうどん ふくぶーメンチカツ キャベツの塩ナムル プロセスチーズ	塩マーボー豆腐丼 レーズンサラダ ミニフィッシュ	豚肉のけんちんうどん キュウリと切干の甘酢和え 飲むヨーグルト	キーマカレーライス 福神漬 果物(バナナ)
I礼キ- 911 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 5.5 g	I礼キ- 548 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 4.2 g	I礼キ- 738 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.2 g	I礼キ- 468 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.7 g	I礼キ- 947 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.5 g
22	23	24	25	26
ハヤシライス 福神漬 うらの大根サラダ	きつねうどん シュウマイ ほうれん草のおひたし セレクトクリーム大福	カオマンガイ キャベツとコーンの煎り大豆和え ヤクルト	肉うどん 小松菜のおひたし お米のムース	カレーライス 福神漬 もやしの梅おかか和え
I礼キ- 938 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g	I礼キ- 537 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.8 g	I礼キ- 732 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.8 g	I礼キ- 449 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 3.8 g	I礼キ- 903 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 5.0 g
29	30			
昭和の日	鶏ねぎ塩うどん 小松菜のかりかりじゃこ和え 果物(オレンジ)			
	I礼キ- 488 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.7 g			

軽食ランチ は
1食 310円です

