

4月給食たより



R3 南砺平高等学校 給食係

日	曜	献立予定	エネルギーKcal	たんぱく質g
8	木	ごはん 鮭のチーズ焼き ジャーマンポテト ごま和え コーンスープ ヨーグルト	946	37.5
9	金	カレーライス 海草サラダ 果物	931	29.4
12	月	ごはん 魚の天ぷら ビーフンソテー ごま和え 卵スープ 牛乳	959	39.6
13	火	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 海苔酢和え みそ汁 ヨーグルト	976	38.7
14	水	ごはん さばのみそ煮 刻み漬け 納豆和え けんちん汁 牛乳	866	34.4
15	木	筍ごはん 牛肉と豆腐の煮物 アスパラガスのごまマヨネーズ和え みそ汁 ヨーグルト	875	35.1
16	金	スパゲティミートソース サラダ 牛乳	888	34.0
19	月	ごはん 焼き魚 炒り煮 おひたし みそ汁 牛乳	939	39.2
20	火	ごはん ポークビーンズ 小松菜のナムル キャベツのスープ 牛乳	864	31.4
21	水	ごはん 魚フライ アスパラソテー 磯和え かきたま汁 牛乳	887	36.2
22	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 筍の磯和え ひじきの炒り煮 みそ汁 ヨーグルト	966	37.9
23	金	麻婆豆腐丼 酢の物 みそ汁 果物 牛乳	926	36.1
26	月	ごはん 魚のカレー焼き おからの炒り煮 ごま和え みそ汁 ジョア	824	36.6
27	火	ごはん ハンバーグ 粉ふきいも おかかあえ スパゲティソテー ワンタンスープ 牛乳	962	31.7
28	水	ひじきごはん いかのソースまぶし おひたし 金平風炒め みそ汁 牛乳	873	39.6
30	金	焼きそば 揚げ餃子 果物 牛乳	778	36.1