



# わくわくパクパク小学校弁当

## H30.4月献立表

ジョイランチ

TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

		月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
屋 食		白ご飯 ふりかけ 親子煮 イカリングフライ ブロッコリー フルーツ	たけのこご飯 メンチカツ かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ	白ご飯 ポークカレー チキンピカタ パプリカソテー フルーツ	そばろご飯 ホタテ蒲鉾フライ シューマイ 野菜炒め ブロッコリー フルーツ	チキンライス エビカツ 豆サラダ ブロッコリー フルーツ
	エネルギー	406kcal 蛋白質 12.6g	389kcal 蛋白質 8.8g	424kcal 蛋白質 12.0g	403kcal 蛋白質 11.7g	397kcal 蛋白質 12.7g
	脂質	8.4g 食塩 1.1g	10.2g 食塩 1.3g	14.4g 食塩 1.3g	12.1g 食塩 1.1g	11.0g 食塩 1.2g
屋 食		9日 わかめご飯 鶏の唐揚げ 厚揚げ・人参煮 野菜炒め フルーツ	10日 チャーハン 酢豚風 ヤングコーン天ぷら パプリカソテー フルーツ	11日 ウインナードッグ ハンバーグ ベイクドポテト タマゴロール ブロッコリー フルーツ	12日 和食の日 のりべん 牛丼煮 花人参 カニカマ天ぷら インゲンの甘煮 フルーツ	13日 鮭ご飯 豚の生姜炒め のり巻さつま揚げ キャベツのおかか和え フルーツ
	エネルギー	386kcal 蛋白質 10.4g	431kcal 蛋白質 10.4g	415kcal 蛋白質 12.1g	411kcal 蛋白質 14.3g	395kcal 蛋白質 12.1g
	脂質	13.9g 食塩 1.4g	14.6g 食塩 1.8g	13.6g 食塩 1.6g	8.4g 食塩 2.5g	13.5g 食塩 2.5g
屋 食		16日 白ご飯 チキンカレー ハムカツ ブロッコリー フルーツ	17日 チキンライス デミミートボール マカロニサラダ 青菜ソテー フルーツ	18日 白ご飯 ふりかけ 八宝菜 うずらの卵 ギョーザ インゲンのごま和え フルーツ	19日 五目ご飯 鶏の照焼 枝豆さつま揚げ 切干大根煮 野菜炒め フルーツ	20日 ぶどうパン クリームシチュー チキンナゲット ハム野菜炒め ブロッコリー フルーツ
	エネルギー	419kcal 蛋白質 13.1g	418kcal 蛋白質 12.1g	432kcal 蛋白質 10.8g	391kcal 蛋白質 14.0g	430kcal 蛋白質 13.5g
	脂質	14.8g 食塩 1.9g	11.3g 食塩 2.3g	14.7g 食塩 1.6g	10.1g 食塩 2.5g	14.3g 食塩 1.6g
屋 食		23日 チャーハン 豆腐煮 春巻 もやし炒め フルーツ	24日 おにぎり 鶏の唐揚げ カニ玉風しんじょ キャベツのお浸し ブロッコリー フルーツ	25日 鮭わかめご飯 肉じゃが イカ磯辺フライ 野菜炒め フルーツ	26日 胚芽パン ナポリタンミートボール ウインナー 野菜マリネ フライドポテト フルーツ	27日 和食の日 そばろご飯 魚の竜田揚げ がんも煮 大根・人参煮 青菜のごま和え フルーツ
	エネルギー	426kcal 蛋白質 13.3g	394kcal 蛋白質 12.3g	391kcal 蛋白質 13.4g	418kcal 蛋白質 12.8g	390kcal 蛋白質 10.0g
	脂質	14.0g 食塩 1.6g	10.6g 食塩 1.0g	9.3g 食塩 1.2g	14.0g 食塩 2.5g	9.8g 食塩 2.0g
屋 食		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">30日</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">振替休日</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>				





# わくわくパクパク小学校弁当

## H30.4月献立表

ジョイフルランチ

TEL 044-276-0795  
FAX 044-276-0752

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
昼食					
	ふりかけ・親子煮	たけのご飯・メンチカツ	ポークカレー・チキンピカタ	そばろご飯・ホタテ蒲鉾フライ	チキンライス・エビカツ
	エネルギー 406kcal 蛋白質 12.6g	エネルギー 389kcal 蛋白質 8.8g	エネルギー 424kcal 蛋白質 12.0g	エネルギー 403kcal 蛋白質 11.7g	エネルギー 397kcal 蛋白質 12.7g
	9日	10日	11日	12日	13日
昼食					
	わかめご飯・鶏の唐揚げ	チャーハン・酢豚風	ウインナードッグ・ハンバーグ	のりべん・牛丼煮	鮭ご飯・豚の生姜炒め
	エネルギー 386kcal 蛋白質 10.4g	エネルギー 431kcal 蛋白質 10.4g	エネルギー 415kcal 蛋白質 12.1g	エネルギー 411kcal 蛋白質 14.3g	エネルギー 395kcal 蛋白質 12.1g
	16日	17日	18日	19日	20日
昼食					
	チキンカレー・ハムカツ	チキンライス・デミートボール	ふりかけ・八宝菜	五目ご飯・鶏の照焼	ぶどうパン・クリームシチュー
	エネルギー 419kcal 蛋白質 13.1g	エネルギー 418kcal 蛋白質 12.1g	エネルギー 432kcal 蛋白質 10.8g	エネルギー 391kcal 蛋白質 14.0g	エネルギー 430kcal 蛋白質 13.5g
	23日	24日	25日	26日	27日
昼食					
	チャーハン・豆腐煮	おにぎり・鶏の唐揚げ	鮭わかめご飯・肉じゃが	胚芽パン・ナポリタンミートボール	そばろご飯・魚の竜田揚げ
	エネルギー 426kcal 蛋白質 13.3g	エネルギー 394kcal 蛋白質 12.3g	エネルギー 391kcal 蛋白質 13.4g	エネルギー 418kcal 蛋白質 12.8g	エネルギー 390kcal 蛋白質 10.0g
昼食	<b>30日</b>				
	<b>振替休日</b> 				