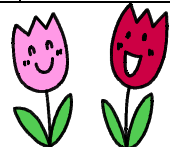


4月こんだてよてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやになくなる)	緑のしょくひん (からだのちやうしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
9日・木	ぎゅうにゆう ごはん にるだけてりてりチキン さつまあげのすましじる こまつなともやしのごまあえ	ぎゅうにゆう とりにく さつまあげ	にんじん あおねぎ こまつな もやし しめじ	ごはん さとう かたくりこ いりごま	しょうゆ す、みりん さけ、しお だしこんぶ だしかつお	636Kcal 24.5g
10日・金	ぎゅうにゆう ちゅうかどんぶり あなごときゅうりのすのもの	ぎゅうにゆう ぶたにく (冷)いか (冷)えび あなご	たけのこみずに ほししいたけ キャベツ、もやし にんじん たまねぎ チゲンサイ、キュウリ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ、しお ブイヨン みりん、す	578Kcal 22.7g
13日・月	ぎゅうにゆう ごはん ぎゅうにくとキャベツのいためもの えのきのすましじる きりぼしとえだまめのあえもの	ぎゅうにゆう ぎゅうにく かまぼこ (冷)えだまめ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう きりぼしだいこん、もやし	ごはん ごまあぶら さとう	しょうゆ さけ、す オイスターズ しお だしかつお	605Kcal 22.7g
14日・火	ぎゅうにゆう ごはん ちぐさやき なめこじる いりに	ぎゅうにゆう とりミンチ たまご ひらてん わかめ あかみそ	にんじん ほししいたけ たまねぎ あおねぎ こんにやく ごぼう、なめこ	ごはん さとう サラダあぶら	しお こしょう みりん さけ だしかつお	629Kcal 22.8g
15日・水	ぎゅうにゆう こくとうパン とりにくとまめのケチャップに フルーツポンチ	ぎゅうにゆう とりにく しろいげんまめ	キャベツ、ニンニク にんじん たまねぎ (冷)グリーンピース みかん(缶) ピーチ・パイン(缶)	こくとうパン じゃがいも バター	トマトケチャップ トマトピューレ あかワイン ブイヨン、ロリエ しお こしょう	553Kcal 20.9g
16日・木	ぎゅうにゆう ごはん あげぎょうざ ちゅうかスープ マーボーはるさめ	ぎゅうにゆう ぎょうざ とりにく ぶたミンチ	もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ あおねぎ	ごはん サラダあぶら はるさめ ごまあぶら さとう	しお、さけ しょうゆ オイスターズ こしょう トウバンジャン ちゅうかあじ	671Kcal 21.2g
17日・金	ぎゅうにゆう カレーライス きゅうりとコーンのサラダ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ニンニク、ショウガ (冷)グリーンピース きゅうり ホールコーン	ごはん サラダあぶら じゃがいも	カレールーウ カレーこ ウスターズ しょうゆ、チャツネ トマトケチャップ す、しお、こしょう	670Kcal 18.7g
20日・月	ぎゅうにゆう ごはん ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそじる キャベツのびりあえ	ぶたにく あぶらあげ ほしわかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ キャベツ	ごはん サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら	みりん しょうゆ さけ だしじゃこ トウバンジャン	650Kcal 26.5g

きせつのかおり

キャベツ、あまなつ



久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを とのえる)	黄のしょくひん (ねつちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
21日・火	ぎゅうにゆう ごはん ちくぜんに いそかあえ	ぎゅうにゆう とりにく ちくわ うずらたまご きりのり	たけのこみずに にんじん ごぼう こんにやく ほしいたけ、もやし ほうれんそう	ごはん ごまあぶら	しょうゆ みりん	579Kcal 21.9g
22日・水	ぎゅうにゆう きなこパン キャベツとツナのスパゲティ きゅうりのピクルスふう	ぎゅうにゆう きなこ ベーコン シーチキン	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり レモンじる	こがたパン さとう サラダあぶら オリーブオイル	しお こしょう コンソメ す	621Kcal 23.3g
23日・木	ぎゅうにゆう たけのこごはん こうやどうふのたまごとし しめじのすましじる	ぎゅうにゆう あぶらあげ こうやどうふ たまご とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん (冷) グリンピース しめじ あおねぎ	ごはん さとう	しょうゆ みりん さけ、しお だしかつお だしこんぶ	648Kcal 27.2g
24日・金	ぎゅうにゆう ごはん とりのみそつけやき ワントンスープ こまつなのあえもの	ぎゅうにゆう とりにく あかみそ ぶたにく	コンク、ショウガ たまねぎ にんじん もやし、ねぎ こまつな キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら ワントンがわ いりごま	しょうゆ さけ とうがらし こしょう だしかつお	632Kcal 24.9g
27日・月	ぎゅうにゆう チキンライス ウィンナーとじゃがいものスープ あまなつ	ぎゅうにゆう とりにく ウィンナー	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム (冷) グリンピース ピーマン、にんじん あまなつ	ごはん バター じゃがいも	しお こしょう トマトケチャップ ウスタソース しょうゆ	633Kcal 20.3g
28日・火	ぎゅうにゆう ごはん やきししゃも さつまじる あつあげとこんにやくのもの	ぎゅうにゆう ししゃも あつあげ ぶたにく みそ	こんにやく にんじん (冷) カドマ たまねぎ あおねぎ	ごはん さとう さつまいも	みりん さけ しょうゆ だしじゃこ	655Kcal 29.5g
30日・木	ぎゅうにゆう ごはん ひじきふりかけ しっぽくうどん キャベツのゆかりあえ	あぶらあげ ひじき あぶらあげ はなかつお	しめじ にんじん ほうれんそう キャベツ	ごはん (冷) うどん さといも さとう いりごま	しょうゆ みりん さけ、しお だしかつお ゆかり	582Kcal 18.0g

★2ねんせいから6ねんせいのみなさん、しんきゅうおめでとうございます。

★1ねんせいのみなさん、にゅうがくおめでとうございます。

★1ねんせいのきゅうしょくは、16日(木)からです。

★4がつのおたんじょうびきゅうしょくは、日です。

