

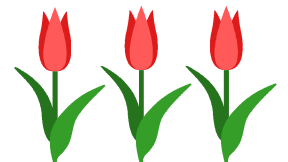
4月こんだてよてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	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
1 1 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのあまねぎごまだれ さつまあげのすましじる のぎわないため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	あおねぎ にんじん たまねぎ のぎわなづけ	ごはん さとう いりごま サラダあぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ、しお みりん だしかつお だしこんぶ	660Kcal 26.2g
1 2 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん とりのパンパンジーやき コーンスープ ひじきのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン	ショウガ、ニンニク チンゲンサイ、もやし にんじん たまねぎ ホールコーン	ごはん ごまあぶら ねりごま さとう いりごま	ラーゆ、す しょうゆ みりん しお、さけ ブイヨン、コショウ	619Kcal 23.6g
1 3 日 ・ 水	ぎゅうにゅう あじつけパン カレーシチュー ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース ほうれんそう	あじつけパン じゃがいも こむぎこ バター サラダあぶら	しお こしょう さけ リンゴす	620Kcal 21.0g
1 4 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん さかなのフライオーロラソース とうふのみそじる	ぎゅうにゅう さかな たまご あぶらあげ とうふ、みそ	キャベツ にんじん あおねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あげあぶら マヨネーズ	しお こしょう トマトケチャップ だしじゃこ	765Kcal 29.0g
1 5 日 ・ 金	ぎゅうにゅう さんしょくどんぶり きのこのすましじる きゅうりのあさづけ	ぎゅうにゅう とりミンチ たまご	(冷) グリンピース えのきだけ シジ、にんじん あおねぎ きゅうり	ごはん さとう サラダあぶら	しお、さけ しょうゆ だしこんぶ だしかつお うめこぶちや	639Kcal 28.5g
1 8 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん にるだけてりりチキン ふのすましじる ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ふ	にんじん きゅうり あおねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ す、さけ だしかつお だしこんぶ みりん	737Kcal 26.7g
1 9 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん むしシューマイ はるさめスープ チャンポンふういため	ぎゅうにゅう シューマイ、ぶたにく (冷) えび かまぼこ とりにく	もやし、ピーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ、ショウガ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	しお、コショウ ちゅうかスープのもと さけ しょうゆ	664Kcal 23.8g



きせつのかおり

たけのこ、たまねぎ、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 (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのしょうしを 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
20 日 ・ 水	ぎゅうにゅう こがたパン キャベツとツナのスパゲティ だいずのおこさまスナック	ぎゅうにゅう ベーコン シーチキン だいず にぼし	キャベツ にんじん たまねぎ	こがたパン スパゲティ オリーブオイル でんぷん、あげあぶら くろぎとう	しお こしょう コンソメ しょうゆ	635Kcal 26.5g
21 日 ・ 木	ぎゅうにゅう たけのごはん やきししゃも じゃがいものみそしる こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも ベーコン、みそ ほしわかめ	たけのご たまねぎ こまつな	ごはん じゃがいも いりごま	しょうゆ みりん さけ だしじゃこ	630Kcal 24.6g
22 日 ・ 金	ぎゅうにゅう ごはん おやこに きりぼしとえだまめのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご (冷) えだまめ	たまねぎ にんじん あおねぎ きりぼしだいこん もやし	ごはん さとう	しょうゆ みりん す	677Kcal 30.4g
25 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー もずくスープ こんにやくのピリからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ (冷) もずく とうふ	キャベツ にんじん ニンニク、ショウガ こんにやく、えのきだけ あおねぎ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう いりごま	さけ、しお、しょうゆ テンメンジャンみりん トウバンジジャン とうがらし だしかつお	625Kcal 24.3g
26 日 ・ 火	ぎゅうにゅう カレーライス チンゲンサイとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ、ニンニク にんじん、ショウガ (冷) グリンピース チンゲンサイ ホールコーン	ごはん じゃがいも サラダあぶら	カレールー、カレー ウスタソース しょうゆ、チャツネ トマトケチャップ す、しお、こしょう	664Kcal 18.7g
27 日 ・ 水	ぎゅうにゅう こくとうパン おこのみオムレツ ごもくじる あまなつ	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ こなかつお、あおり ぶたにく	あおねぎ キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん たけのこみずに あまなつ	ごはん ごまあぶら	おこのみソース しお しょうゆ さけ こしょう	569kcal 25.7g
28 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやきふう こまつなのみそしる わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ほしわかめ みそ	しょうが こまつな にんじん きゅうり	ごはん でんぷん あげあぶら さとう	しょうゆ みりん だしじゃこ さけ、す	641kcal 24.9g

★ 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。

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ねんせいのきゅうしょくは、18日(月)からです。

★ 4月のおたんじょうびきゅうしょくは、4月28日(木)です。



