



4月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
11 (2年生以上開始)	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				626Kcal 25.6g
		ごはん			ごはん		
		ホイコーロー	ぶたにく・あかみそ	キャベツ・にんじん にんにく・しょうが	ごまあぶら サラダあぶら・さとう	さけ・しお・みりん トウバンジャン・しょうゆ	
		ごもくじる	とりにく	たまねぎ・もやし チンゲンサイ ほししいたけ	ごまあぶら	しお・うすくちしょうゆ さけ・こしょう	
12	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				643Kcal 23.3g
		こがたパン			こがたパン		
		ペンのミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんにく・たまねぎ にんじん・マッシュルーム	サラダあぶら・ペンネ	あかワイン・トマトケチャップ トマトピューレ・ウスタソース デミグラスソース・ロリエ ナツメグ・オールスパイス しお・コショウ	
		コロコロサラダ		きゅうり・にんじん ホールコーン	マヨネーズ	しお・こしょう	
13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				619Kcal 25.1g
		ごはん			ごはん		
		えびのチリソース	(冷) むきえび	たまねぎ・あおねぎ	でんぷん・サラダあぶら ごまあぶら・さとう	さけ・トマトケチャップ しょうゆ・トウバンジャン スイートチリソース	
		たまごスープ	たまご	たまねぎ		しお、うすくちしょうゆ コショウ・ちゅうかあじ	
		サンラーツアイ		キャベツ・セロリ にんじん	さとう・サラダあぶら	しお・す	
14 (1年生開始)	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618Kcal 23.1g
		たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ	ごはん	しょうゆ・みりん・さけ	
		ぶたにくとこんにやくのいために	ぶたにく	こんにやく・あおねぎ	さとう・サラダあぶら しろいりごま	しょうゆ・みりん	
		そうめんじる	かまぼこ	にんじん・あおねぎ ほししいたけ	そうめん	うすくちしょうゆ・しお だしこんぶ だしかつお	
17	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				708Kcal 29.4g
		ごはん			ごはん		
		にるだけでりてりチキン	とりにく		さとう・かたくりこ	しょうゆ・みりん・す さけ	
		しめじのみそじる	あぶらあげ・みそ	しめじ・たまねぎ にんじん・あおねぎ		だしじゃこ	
		きりぼしとえだまめのあえもの	(冷) えだまめ	きりぼしだいこん もやし	さとう	うすくちしょうゆ しょうゆ	
18	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				651Kcal 19.0g
		カレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが (冷) グリンピース	ごはん・じゃがいも サラダあぶら	カレールウ・カレーコ・チャツネ ウスタソース・トマトケチャップ しょうゆ	
		キャベツのピクルスふう		キャベツ・レモン	さとう	しお・す	
19	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				530Kcal 21.3g
		きなこパン	きなこ		こがたパン・さとう サラダあぶら		
		ラーメン	ぶたにく	たまねぎ・にんじん もやし・あおねぎ	(冷) ちゅうかそば	しお・こしょう・コンソメ うすくちしょうゆ	
		きゅうりのかふうづけ		きゅうり	さとう・ごまあぶら	しお・す・しょうゆ	
20	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				605Kcal 20.1g
		ごはん			ごはん		
		にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん こんにやく (冷) さんどまめ	さとう・じゃがいも	さとう・しょうゆ みりん	
		こまつなとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ	こまつな・キャベツ	さとう	しょうゆ	

21	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					744Kcal 27.1g	
		ごはん			ごはん				
		ごぼういりつくね	ぶたミンチ ぎゅうミンチ たまご・ぎゅうにゅう	ごぼう・たまねぎ しょうが	かたくりこ・パンこ さとう	しょうゆ・さけ・みりん			
		たぬきじる	あぶらあげ	にんじん・こんにやく えのきだけ・あおねぎ しょうが	かたくりこ	しょうゆ・だしじゃこ うすくちしょうゆ・しお だしかつお			
		にんじんきんぴら	ベーコン	にんじん	ごまあぶら	しょうゆ・さけ・みりん			
24	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					635Kcal 24.1g	
		ごはん			ごはん				
		はっぼうさい	ぶたにく (冷) いか	たけのこみずに・キャベツ もやし・ほししいたけ たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	さとう・ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ・ブイヨン さけ・しお			
		むしシューマイ	シューマイ						
25	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					651Kcal 25.7g	
		ごはん			ごはん				
		いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ・さとう サラダあぶら	しょうゆ みりん			
		ぶたじる	ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん あおねぎ	さつまいも	だしじゃこ			
26	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					624Kcal 24.5g	
		こくとうパン			こくとうパン				
		ポークビーンズ	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん (冷) グリンピース	じゃがいも・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ あかワイン・ブイヨン ロリエ・しお・コショウ			
		ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー・ホールコーン	サラダあぶら	しお・コショウ・リンゴ酢			
27	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					563Kcal 21.7g	
		かやくごはん	とりにく・あぶらあげ (冷) えだまめ	ほししいたけ・ごぼう にんじん・こんにやく	ごはん	さけ しょうゆ			
		わかたけじる	ほしわかめ	たけのこみずに		うすくちしょうゆ・しお だしこんぶ だしかつお			
		ほうれんそうともやしのごまあえ		ほうれんそう・もやし にんじん	しろいりごま	しょうゆ			
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					671Kcal 25.2g	
		ごはん			ごはん				
		ツナオムレツ	たまご・シーチキン	たまねぎ (冷) グリンピース	バター	しお・コショウ			
		ようふうひじきのにももの	ひじき・ベーコン	にんじん・こんにやく (冷) さんどもめ	ごまあぶら・さとう	しょうゆ・みりん			
		ふのすましじる	ふ	にんじん・あおねぎ		うすくちしょうゆ・しお だしこんぶ だしかつお			

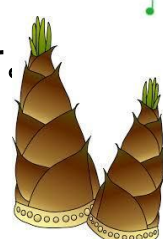
★2年生～6年生のみなさんしんきゅうおめでとうございます。
1年生のみなさん入学おめでとうございます。

★1年生の給食は14日(金)からです。

★4月のおたんじょうびきゅうしよくは、4月26日(水)です。

きせつのかおり

たけのこ・たまねぎ・キャベツ



久御山町学校給食研究会