

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
11日・木	ぎゅうにゅう かやくごはん キャベツのみそしる いかとわかめのからしあえ	ぎゅうにゅう とりにく、みそ あぶらあげ (冷) えだまめ ぶたにく、いか ほしわかめ	にんじん ほししいたけ こんにやく たまねぎ きゅうり キャベツ、ごぼう	ごはん	さけ、しお しょうゆ だしじゃこ からし みりん	613Kcal 23.5g
12日・金	ぎゅうにゅう ごはん やしししゃも ひじきのにももの はんぺんのすましじる	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき あぶらあげ はんぺん	にんじん こんにやく えのきだけ あおねぎ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ だしかつお みりん しお	590Kcal 25.7g
15日・月	ぎゅうにゅう ごはん カレーにくじゃが ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく もやし ほうれんそう	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら いりごま	しょうゆ さけ カレーこ しょうゆ す	607Kcal 21.0g
16日・火	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり しめじのみそしる こまつなごぼうのあえもの	ぎゅうにゅう とりミンチ たまご あぶらあげ みそ	(冷) グリンピース こまつな ごぼう、しめじ たまねぎ にんじん あおねぎ	ごはん さとう あぶら かたくりこ しろいりごま	しょうゆ さけ、しお みりん だしじゃこ	708Kcal 35.4g
17日・水	ぎゅうにゅう こがたパン シーフードスパゲティ キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン (冷) いか (冷) えび シーチキン	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース キャベツ レモンじる	こがたパン スパゲティ さとう	しお こしょう コンソメ しょうゆ	555Kcal 24.7g
18日・木	ぎゅうにゅう ごはん スパニッシュオムレツ はるさめポリアク わかめのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうミンチ ほしわかめ	マッシュルーム たまねぎ ホールコーン ピーマン にんじん えのきだけ	ごはん じゃがいも バター はるさめ あぶら	しお、さけ こしょう コンソメ トマトケチャップ しょうゆ だしかつお	641Kcal 21.1g
19日・金	ぎゅうにゅう ごはん あげぎょうざ とりにくとほうれんそうのスープ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく	きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし しょうが ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	こなからし しょうゆ す、さけ しお だしかつお	626Kcal 19.8g

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 (ちやにくになる)	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
22 日 ・ 月	ぎゅうにゆう ごはん はっぼうさい こんにやくのおかか	ぎゅうにゆう ぶたにく (冷)いか はなかつお	たまねぎ にんじん ほしいたけ、たけのこみずに キャベツ、モヤシ チンゲンサイ、こんにやく (冷)サトメ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ しお ブイヨン みりん	555Kcal 19.0g
23 日 ・ 火	ぎゅうにゆう ごはん ぶたにくのしょうがやき そうめんじる のざわなちりめん	ぎゅうにゆう ぶたにく 刊メンジャコ	たまねぎ にんじん しょうが ほしいたけ あおねぎ のざわなしおつけ	ごはん あぶら そうめん ごまあぶら しろいりごま	みりん しょうゆ さけ、しお だしかつお だしこんぶ	629Kcal 25.7g
24 日 ・ 水	ぎゅうにゆう あじつけパン ポークビーンズ かいそうサラダ あまなつ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず かいそう	たまねぎ にんじん (冷)グリーンピース キャベツ あまなつ	あじつけパン じゃがいも バター さとう	トマトピューレ トマトケチャップ ワイン、ブイヨン ロリエ、しお コンソウ、カラシ しょうゆ、す	694Kcal 26.5g
25 日 ・ 木	ぎゅうにゆう たけのこごはん にるだけりてりチキン とうふのみそしる きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゆう あぶらあげ とりにく とうふ みそ	たけのこ にんじん あおねぎ きゅうり ゆかり	ごはん さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ、す だしじゃこ	695Kcal 29.7g
26 日 ・ 金	ぎゅうにゆう ごはん さかなのこうそうやき いそマヨサラダ コーンスープ	ぎゅうにゆう さかな ベーコン きりのり	(乾)パセリ (乾)バジル ほうれんそう もやし、しめじ にんじん、たまねぎ、にんにく ホールコーン	ごはん オリーブオイル マヨネーズ パンこ	しお、ワイン こしょう しょうゆ ブイヨン	615Kcal 26.1g
30 日 ・ 火	ぎゅうにゆう カレーライス きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ほしわかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが (冷)グリーンピース きゅうり、チャツネ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	カレーゆ、す カレーこ、チャツネ ウスタソース しょうゆ トマトケチャップ さけ、リン	649Kcal 18.6g

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にちからです。

