



4月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立御牧小学校

日(曜)	献立名	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	エネルギー たんぱく質
12 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				633 kcal 21.8 g
	コッペパン			コッペパン		
	はるやさいのポトフ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ アスパラガス、にんじん	じゃがいも、オリーブオイル	しお、こしょう、コンソメ、ブイヨン うすくちしょうゆ	
	マカロニサラダ		きゅうり、にんじん、ホールコーン	マカロニ、サラダあぶら、さとう	しお、こしょう、す	
13 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				571 kcal 24.7 g
	ごはん			ごはん		
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	さとう、サラダあぶら	みりん、こいくちしょうゆ、さけ	
	きゅうりのあっさりづけ		きゅうり		うめこがちゃ、こいくちしょうゆ	
わかめとしめじのみそしる	カットわかめ、ちゅうみそ	しめじ、たまねぎ、にんじん		だしじゃこ		
14 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				631 kcal 21.0 g
	チキンライス	とりにく	たまねぎ、にんじん ホールコーン、グリーンピース	ごはん、サラダあぶら	しお、こしょう、ケチャップ ウスターソース、ブイヨン、コンソメ	
	とうにゅうスープ	ベーコン、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	じゃがいも、サラダあぶら	しお、こしょう、ブイヨン、コンソメ	
17 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612 kcal 23.7 g
	ごはん			ごはん		
	あつあげのちゅうかに	あつあげ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、たけのこ あおねぎ、にんにく、しょうが	ごまあぶら、さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、オイスターソース	
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり、にんじん	はるさめ、さとう、ごまあぶら	しお、こいくちしょうゆ、す	
18 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				593 kcal 27.2 g
	ごはん			ごはん		
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	
	こまつなごまあえ		こまつな、にんじん	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、みりん	
ぶたじる	ぶたにく、ちゅうみそ	だいこん、にんじん、ごぼう あおねぎ、こんにゃく	さといも	だしじゃこ		
19 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				511 kcal 22.3 g
	こがたパン			こがたパン		
	ラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし あおねぎ	ちゅうかめん	こいくちしょうゆ、さけ、しお うすくちしょうゆ、こしょう ちゅうかあじ、とりがらだし	
	キャベツのツナサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	
20 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				567 kcal 23.5 g
	ごはん			ごはん		
	とりのてりやき	とりにく		さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ	
	きゅうりともやしのナムル		きゅうり、もやし	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す、しお	
ふのすましじる	ふ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ		
21 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				687 kcal 20.9 g
	ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが	ごはん、じゃがいも、サラダあぶら	カレールウ、カレーこ、ウスターソース こいくちしょうゆ、ケチャップ あかワイン、チャツネ	
	かいそうサラダ	カットわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
24 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				625 kcal 25.6 g
	マーボーどうふどん	ぶたひきにく、とうふ はっちょうみそ、ちゅうみそ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、あおねぎ	ごはん、ごまあぶら、さとう かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ、ブイヨン トウバンジャン、オイスターソース テンメンジャン、ちゅうかあじ	
	キャベツときゅうりの ちゅうかあえ		きゅうり、キャベツ	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、しお、す	
25 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				560 kcal 21.8 g
	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ	ごはん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、さけ、しお、わふうだし	
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	さとう、ごま、ねりごま	こいくちしょうゆ、す	
	じゃがいものみそしる	ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	だしじゃこ	
26 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				682 kcal 22.4 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、バター、こむぎこ サラダあぶら	しお、こしょう、ブイヨン、コンソメ ローリエ	
キャベツとブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ		
27 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609 kcal 25.5 g
	ごはん			ごはん		
	さわらのレモンしょうゆがけ	さわら		かたくりこ、サラダあぶら、さとう	しお、こしょう、しろワイン、レモンじる うすくちしょうゆ、みりん	
	さんしょくおひたし		ほうれんそう、きりぼしだいこん にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	
けんちんじる	とうふ	にんじん、ごぼう、ほししいたけ	ごまあぶら	うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ		
28 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				634 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	ホイコーロー	ぶたにく、はっちょうみそ	キャベツ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく	サラダあぶら、さとう、かたくりこ	さけ、しお、こしょう、テンメンジャン こいくちしょうゆ、みりん、さけ トウバンジャン	
ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん ホールコーン、クリームコーン	かたくりこ	うすくちしょうゆ、ちゅうかあじ、さけ しお、こしょう		

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。