



# 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 (エネルギーのもとになる)	その他	エネルギー たんぱく質
11 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638 kcal 26.2 g
	ごはん			ごはん		
	マーボー豆腐	ぶたひきにく、とうふ はちようみそ、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	ごまあぶら、さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと オイスターソース、テンメンジャン、さけ ちゅうかだしのもと、トウバンジャン	
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり、にんじん	はるさめ、ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す、しお	
12 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600 kcal 21.6 g
	ごはん			ごはん		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		こむぎこ、サラダあぶら		
	こんにゃくきんぴら		こんにゃく、にんじん、さんどまめ	サラダあぶら、さとう、ごま	こいくちしょうゆ、しお、こなとうがらし わふうだしのもと	
こまつなとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、ちゅうみそ	こまつな、たまねぎ、にんじん		だしじゃこ		
15 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				575 kcal 21.7 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくのこうそうやき	とりにく	にんにく、バジル、パセリ	オリーブオイル	しお	
	にんじんサラダ		にんじん、もやし	さとう、サラダあぶら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ レモンじる	
オニオンスープ		たまねぎ、にんじん	サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと		
16 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				653 kcal 20.4 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	
キャベツとチンゲンサイのとさあえ	かつおぶし	チンゲンサイ、キャベツ	さとう	こいくちしょうゆ		
17 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				512 kcal 18.8 g
	こがたパン			こがたパン		
	はるやさいのポトフ	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん	オリーブオイル、じゃがいも	しお、こしょう、ようふうだしのもと 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		
18 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591 kcal 28.4 g
	ごはん			ごはん		
	アジのごまやき	アジ	しょうが	ごま	こいくちしょうゆ、さけ	
	ひじきのいりに	ひじき、ちくわ、あぶらあげ	さんどまめ、こんにゃく	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	
けんちんじる	とうふ	にんじん、あおねぎ、ごぼう ほししいたけ、だいこん	ごまあぶら	しお、うすくちしょうゆ、だしかつお		
19 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				602 kcal 20.1 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、ようふうだしのもと ウスターソース、ケチャップ	
とくにゅうスープ	ベーコン、とくにゅう	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、ようふうだしのもと		
22 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				666 kcal 27.9 g
	おやこどん	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、さんどまめ	ごはん、さとう、かたくりこ	うすくちしょうゆ、みりん、だしかつお	
きゅうりとわかめのすのもの	カットわかめ	きゅうり	さとう	す、しお、こいくちしょうゆ		
23 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				624 kcal 23.1 g
	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、サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん さんどまめ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと	
もずくじる	もずく	にんじん、えのきだけ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、さけ、みりん だしかつお		
24 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				651 kcal 22.3 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	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、ようふうだしのもと	
キャベツのピクルスふう		キャベツ、にんじん	オリーブオイル、さとう	しお、こしょう、す、レモンじる		
25 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607 kcal 24.1 g
	ごはん			ごはん		
	ホイコーロー	ぶたにく、あつあげ はちようみそ	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、テンメンジャン、みりん、こしょう しお、こいくちしょうゆ、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、ちゅうかだしのもと さけ、しお、こしょう		
26 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				490 kcal 18.2 g
	たけのごはん	とりにく、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、わふうだしのもと	
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、しお	
えのきだけのすましじる		えのきだけ、たまねぎ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ		
30 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				564 kcal 20.2 g
	わかめごはん	たきこみわかめ		ごはん		
	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	うすくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと ようふうだしのもと、しお、こしょう	
きゅうりのかふうづけ		きゅうり	さとう、ごまあぶら	す、こいくちしょうゆ		

※ 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。