



4月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー (食塩)	
				小	中高
11	火	【入学お祝いこんだて】			
		ちらしずし 牛にゆう	こめ す さとう しお にんじん しいたけ こうやどうふ れんこん みりん しょうゆ だしじる ちりめんじゃこ たま ご 油 ぎゅうにゆう	613 (2.5)	720 (3.1)
		すまし汁	とうふ かまぼこ えのきだけ みつば しょうゆ だしじる		
		いちごヨーグルト 	いちごヨーグルト		
12	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	612 (2.0)	729 (2.6)
		とりじゃが	とりにく 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 油 さとう みりん しょうゆ		
		白菜と水菜のごまあえ	はくさい みずな しょうゆ さとう ごま		
		とうふとわかめのみそ汁	とうふ わかめ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
13	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	579 (1.5)	700 (1.9)
		すずきのムニエル	すずき 白ワイン こむぎこ バター		
		切りほし大根のおかかサラダ	きりほしだいこん にんじん きゅうり 花かつお しょうゆ す オリーブ油		
		けんちん汁	とうふ だいこん こんにやく にんじん 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる ごま油		
14	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	587 (2.1)	715 (2.4)
		とり肉のごまてり焼き	とりにく 酒 みりん しょうゆ ごま		
		うどと春キャベツの酢みそあえ	うど キャベツ かまぼこ す 白みそ さとう からし		
		あげと小松菜のみそ汁	あげ こまつな にんじん みそ 赤みそ だしじる		
17	月	ポークカレー 牛にゆう	こめ ぶたにく しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん 油 バター こむぎこ スキムミルク カレーこ オールスパイス りんご ウスターソース しょうゆ 赤ワイ ン しお こしょう とりがらスープ ぎゅうにゆう	654 (1.8)	789 (2.2)
		フルーツヨーグルト	みかんかん パインかん ヨーグルト		
		福神漬	ふくじんづけ		
18	火	バターパン 牛にゆう	バターパン ぎゅうにゆう	570 (2.3)	741 (3.0)
		ソースチキンカツ	とりにく こむぎこ パンこ たまご 油 トマトケチャップ ウ スターソース 赤ワイン		
		キャベツのレモンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ピーマン オリーブ油 す さ とう しお こしょう レモン		
		もやしと小松菜のスープ	もやし こまつな にんじん しお こしょう しょうゆ とりが らスープ		
19	水	【SDGs こんだて】 (しゅんの食材を食べよう)			
		たけのごはん 牛にゆう	こめ たけのこ 油あげ 酒 みりん しょうゆ だしじる ぎゅうにゆう	565 (2.3)	657 (2.9)
		あじのごまみそ焼き	あじ 酒 しょうゆ 赤みそ さとう みりん ごま		
		ほうれん草とみつばのいそかあえ	ほうれんそう みつば もやし しょうゆ のり		
		わかたけ汁	たけのこ とうふ わかめ しょうゆ だしじる 		

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。



4月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー (食塩)	
				小	中高
20	木	【SDGs こんだて】 (エコクッキング)	 こめ むぎ ぎゆうにゆう たまご とりミンチ にんじん 青ねぎ ひじき 油 さとう しお しょうゆ だしじる ブロッコリー ブロッコリーのしん はくさい にんじん す しょうゆ ごま マヨネーズ だいこん だいこんのかわ わかめ にんじんのかわ に んじん みそ 赤みそ だしじる	606 (2.1)	725 (2.4)
		麦ごはん 牛にゆう			
		千草焼き			
		ブロッコリーのしんも使った ゴマネーズサラダ			
21	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	588 (1.6)	720 (1.9)
		さばの生姜煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ		
		五目ちゅうかサラダ	はるさめ きくらげ ピーマン にんじん はくさい す しょうゆ さとう ごま油 ごま		
		チンゲン菜と白菜のスープ	とうふ はくさい チンゲンサイ しょうが しょうゆ こしょう とりガラスープ かたくりこ		
24	月	【お話しきゅうしょく】	 こめ ぎゆうにゆう ちくわ こむぎこ たまご 青のり 油 きりぼしだいこん 油あげ にんじん 油 さとう みりん しょうゆ だしじる じゃがいも しめじ たら にんじん たまご しょうが しょうゆ しお 酒 とりガラスープ	628 (2.1)	786 (3.3)
		ごはん 牛にゆう			
		ちくわのいそべあげ			
		きりぼし大根の煮物			
25	火	味つけパン 牛にゆう	あじつけパン ぎゆうにゆう	608 (2.0)	768 (2.7)
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも パセリ トマトかん トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう さとう 油		
		キャベツとみかんの ドレッシングサラダ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし みかかんかん オリーブ 油 す さとう しお こしょう		
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう		
26	水	八宝菜	ぶたにく しょうが にんにく いか えび はくさい たまねぎ こまつな たけのこ チンゲンサイ しいたけ 油 しょうゆ しお こしょう ごま油 かたくりこ	556 (1.6)	667 (1.8)
		とうふときくらげのスープ	とうふ きくらげ はるさめ もやし 青ねぎ しょうゆ しお こしょう とりガラスープ ごま油 かたくり粉		
		手作りゼリー	ゼリー のもと オレンジジュース		
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう		
27	木	野菜といかのかきあげ	いか ごぼう たまねぎ にんじん こむぎこ かたくりこ し お たまご 油	629 (1.4)	757 (1.8)
		きんとき豆のあまに	きんときまめ さとう しお しょうゆ		
		厚あげと小松菜のみそ汁	あつあげ こまつな にんじん みそ 赤みそ だしじる		
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう		
28	金	ビーンズおからローフ	おから ぶたミンチ たまねぎ たまご パンこ スキムミルク にんじん とうもろこし えだまめ しお こしょう 油	617 (1.9)	742 (2.5)
		ほうれん草ともやしのごま和え	ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ さとう ごま		
		すまし汁	とうふ おつゆふ わかめ 青ねぎ しょうゆ だしじる		
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう		

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。