





# 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	
9	火	【入学お祝いこんだて】		657 (2.7)	771 (3.4)	
		ちらしずし 牛にゆう	こめ す さとう しお しいたけ こうやどうふ れんこん にんじん 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			
		ほうれん草と白菜のごまあえ	ほうれんそう はくさい しょうゆ さとう ごま			
		すまし汁	とうふ かまぼこ みつば しょうゆ だしじる			
		ヨーグルト 	ヨーグルト			
10	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	619 (1.9)	739 (2.4)	
		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			
		白菜と水菜のおかかあえ	はくさい みずな しょうゆ さとう 花かつお			
		とうふとたまねぎのみそ汁	とうふ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる			
11	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	579 (1.4)	703 (1.6)	
		鱧の木の芽みそかけ	さわら しょうゆ 酒 白みそ みりん きのみ			
		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 キャベツ 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 ごぼう 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			
12	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	590 (2.2)	719 (2.6)	
		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			
15	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	711 (2.4)	860 (2.8)	
		春雨のごまネーズサラダ	はるさめ きゅうり わかめ ロースハム す しょうゆ ご ま マヨネーズ			
		福神漬	ふくじんづけ			
16	火	コッペパン 牛にゆう	コッペパン ぎゅうにゆう	534 (2.3)	682 (2.9)	
		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	とうふ もやし こまつな こしょう しょうゆ とりがらスープ かたくりこ			
17	水	【京都ふるさとこんだて】 (皮むきたいけん)			542 (2.3)	656 (2.9)
		たけのこごはん 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			
		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			
18	木	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	608 (2.1)	727 (2.6)		
		千草焼き		たまご ぎゆうミンチ にんじん 青ねぎ ひじき 油 さとう しお しょうゆ だしじる				
		きんぴらごぼう		ごぼう こんにやく にんじん さとう みりん しょうゆ ご ま しちみつがらし ごま油 油				
		大根と人参のみそ汁		だいこん わかめ にんじん おつゆふ みそ 赤みそ だ しじる				
19	金	ごはん	牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	603 (1.6)	739 (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 とうもろこし にんじん キャベツ 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				
22	月	【お話しきゅうしょく】				595 (2.0)	728 (2.7)	
		ごはん	牛にゆう					こめ ぎゆうにゆう
		ちくわの三色あげ						ちくわ こむぎこ たまご 青のり カレーこ ごま 油
		きりぼし大根のあっさり煮						きりぼしだいこん しいたけ にんじん 油 さとう しょうゆ だしじる
		にらたまスープ		ぶたにく しいたけ にら たまご しょうが しょうゆ しお 酒 とりガラスープ				
23	火	【骨ちよきんこんだて】				751 (2.2)	811 (2.6)	
		味つけパン	牛にゆう					あじつけパン ぎゆうにゆう
		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
		小松菜と人参のソテー						こまつな にんじん しょうゆ 油
		みかんヨーグルト		みかんかん ヨーグルト				
24	水	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	554 (1.7)	665 (2.0)		
		八宝菜		ぶたにく しょうが にんにく いか はくさい たまねぎ こ まつな たけのこ にんじん しいたけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう ごま油 かたくりこ 油				
		わかさぎのいそべ揚げ		わかさぎ こむぎこ たまご あおのり 油				
		とうふときくらげのスープ		とうふ きくらげ たまねぎ 青ねぎ しょうゆ しお こしょ う しょうが とりがらスープ ごま油 かたくり粉				
25	木	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	641 (1.8)	770 (2.1)		
		野菜とちくわのかきあげ		ちくわ 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				
		うずら豆のあまに		うずらまめ 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				
26	金	ごはん	牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	621 (1.8)	747 (2.4)		
		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 ク にんじん とうもろこし えだまめ しお こしょう 油				
		ほうれん草ともやしのごま和え すまし汁		ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ さとう ごま とうふ おつゆふ にんじん 青ねぎ しょうゆ だしじる				
30	火	クロワッサン		クロワッサン	599 (2.0)	669 (2.2)		
		ヨーグルトドリンク		ヨーグルトドリンク				
		ひじきのペペロンチーノ		スパゲティ たまねぎ ひじき ぶたにく オリーブ油 とう がらし にんにく しお こしょう しょうゆ				
		レタススープ		とりにく えのきたけ にんじん レタス しょうゆ しお こ しょう 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。