



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	水	【入学お祝いこんだて】			
		さけずし 牛にゅう	こめ す さとう しお ごま さけ しいたけ れんこん みりん しょうゆ だしじる たまご 油 ほうれんそう ぎゅうにゅう	634 (2.2)	747 (2.6)
		すまし汁	とうふ かまぼこ みつば しょうゆ だしじる		
		さくらもち	さくらもち		
10	木	【京都のふるさとこんだて】			
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう 	567 (2.0)	682 (2.4)
		さわらの木の芽みそかけ	さわら しょうゆ 酒 白みそ みりん きのめ		
		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		
11	金	かきたま汁	おつゆふ たまねぎ じゃがいも きくらげ たまご しょうゆ みりん だしじる		
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	612 (1.9)	748 (2.3)
		ぶたにくの七み焼き	ぶたにく しょうゆ 酒 あおねぎ にんにく 七みとうがらし ごま ごま油		
		にんじんしりしり	にんじん たまご みりん 酒 しょうゆ ごま油		
14	月	【大阪・関西万博こんだて】 -大阪-			
		わかめごはん(小) 牛にゅう	こめ わかめ ぎゅうにゅう	671 (3.0)	788 (3.5)
		お好み焼き	ぶたミンチ いか キャベツ 青ねぎ ながいも こむぎこ たまご だしじる べにしょうが 油 ソース 花かつお あおのり マヨネーズ		
		大根のごまネーズサラダ	だいこん きゅうり わかめ ハム す しょうゆ ごま マヨネーズ		
15	火	あつ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		
		【大阪・関西万博こんだて】 -フランス-			
		コッペパン 牛にゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	639 (2.0)	802 (2.5)
		マカロニグラタン	マカロニ とりにく たまねぎ にんじん しめじ 油 こむぎこ バター ぎゅうにゅう しお こしょう こなチーズ パンこ		
16	水	フレンチドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり ロースハム オリーブ油 す さとう しお こしょう		
		ポトフスープ	とりにく だいこん たまねぎ にんじん しょうゆ しお ローリエ		
		【骨ちよきんこんだて】			
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう 	551 (1.7)	663 (1.9)
17	木	八宝菜	ぶたにく しょうが にんにく えび 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		
		豆腐とわかめのスープ	とうふ わかめ たまねぎ ごま しょうが しょうゆ ごま油 だしじる		
		【骨ちよきんこんだて】			
17	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう 	612 (2.0)	730 (2.5)
		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 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		

* 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	金	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	591 (1.7)	721 (2.0)
		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 きゅうり 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	チンゲンサイ はくさい にんじん しいたけ しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる		
21	月	【お話しきゅうしょく】 ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう 	582 (1.8)	731 (2.7)
		ちくわの三色あげ	ちくわ こむぎこ たまご あおのり 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 さとう しょう ゆ だしじる		
		けんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく 青ね ぎ しょうゆ みりん だしじる ごま油		
22	火	あじつけパン 牛にゅう	あじつけコッペパン ぎゅうにゅう	629 (2.0)	795 (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 トマトみずにかん 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		
		小松菜のごま炒め	こまつな キャベツ にんじん しょうゆ ごま ごま油		
		みかんヨーグルト	みかんかんづめ ヨーグルト		
23	水	【おはし名人 スプーン名人 つまんでみよう】 麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	640 (1.5)	769 (1.8)
		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		
		金時豆のあまに	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		
24	木	【京都ふるさとこんだて】 （皮むきたいけん） たけのこごはん 牛にゅう	 こめ たけのこ 油あげ 酒 みりん しょうゆ だしじ る ぎゅうにゅう	541 (2.3)	657 (2.8)
		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		
		ほうれん草とにんじんのいそかあ え	ほうれんそう にんじん 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		
25	金	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	715 (2.6)	866 (3.1)
		ポークカレー	ぶたにく にんにく しょうが 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 とりガ ラスープ		
		はるさめのごまネーズサラダ	はるさめ きゅうり わかめ ハム す しょうゆ ごま マヨネーズ		
		ふくじんづけ	ふくじんづけ		
28	月	【おはし名人 スプーン名人 おはしで切ってみよう】 ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	639 (1.9)	771 (2.5)
		ビーンズおからローフ	おから ぎゅうミンチ 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		
		小松菜ともやしのごまあえ	こまつな もやし しょうゆ さとう ごま		
		すまし汁	豆腐 おつゆふ わかめ 青ねぎ しょうゆ だしじ る		
30	水	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	651 (1.7)	760 (2.3)
		ガパオライス	とりミンチ たまねぎ こまつな パプリカ にんじん にんにく バジル さとう しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 油 たまご しお こしょう		
		汁ビーフン	ビーフン とりにく エリンギ もやし チンゲンサイ 青ねぎ しょうが しょうゆ こしょう ごま油		

* 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。