

# 4月のこんだて①

令和8年度 4月  
京都府立盲学校

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
9	木	【入学お祝いこんだて】		632 (2.0)	742 (2.3)
		さけずし 牛にゆう	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 きゅうにゆう		
		とうふとみつばのすまし汁	とうふ しめじ みつば しょうゆ だしじる		
		さくらもち	さくらもち		
10	金	【京都のふるさとこんだて】		543 (2.3)	659 (2.8)
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう 		
		鱈(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 きのみ		
		うどと春キャベツの酢みそあえ	うど はるキャベツ かまぼこ す 白みそ さとう からし		
		玉ねぎとわかめのみそ汁	わかめ 油あげ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
13	月	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	635 (1.6)	764 (2.1)
		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 コ 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		
		ほうれんそうともやしのごまあえ	ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ さとう ごま		
		とうふとみずなのすまし汁	とうふ えのきだけ みずな しょうゆ だしじる		
14	火	クロワッサン	クロワッサン	653 (2.4)	740 (2.8)
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		ひじきとほうれん草のスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 とりにく ワイン ベーコン たまねぎ にんじん ほうれんそう ひじき みりん しょうゆ にんにく しお こしょう こなチーズ		
		レタススープ	とりにく えのきだけ にんじん レタス しょうゆ しお こしょう だしじる		
15	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	562 (1.8)	673 (2.1)
		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		
		たまごスープ	こまつな たまねぎ きくらげ たまご しょうゆ しお こしょう かたくりこ だしじる		
		フルーツカクテルゼリー	みかんかんづめ カクテルゼリー		

\* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



# 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		
16	木	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	608 (1.8)	739 (2.1)	
		チキンコートレット		とりにく しお こしょう にんにく パセリ パンこ こな チーズ たまご こむぎこ			
		春キャベツとブロッコリーのサラダ		はるキャベツ ブロッコリー ブロッコリーのしん とうもろこし オリーブ油 す さとう しお こしょう			
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		おつゆふ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ 赤みそ だしじる			
17	金	ごはん	牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	590 (1.7)	720 (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			
20	月	【きん肉ちよきんこんだて】			588 (1.9)	704 (2.4)	
		ごはん	牛にゆう				こめ ぎゅうにゆう
		豚じゃが					ぶたにく 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
		とうふとえのきだけのみそ汁		とうふ えのきだけ にんじん みそ 赤みそ だしじる			
21	火	バターパン	牛にゆう	バターパン ぎゅうにゆう	636 (2.0)	806 (2.6)	
		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			
22	水	わかめ麦ごはん(小)	牛にゆう	こめ むぎ わかめ ぎゅうにゆう	616 (2.5)	719 (3.1)	
		お好み焼き		ぶたミンチ いか 酒 しお こしょう 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			
		白菜とにんじんのごまあえ		はくさい にんじん しょうゆ さとう ごま			
		じゃがいもとねぎのみそ汁		あつあげ じゃがいも 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる			

\* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



# 4月のこんだて③

日	曜日	こんだて	材料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
23	木	【京都のふるさとこんだて】 (皮むきたいけん)		541 (2.3)	657 (2.7)
		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 じりょうゆにゆう		
		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 じりょうゆ		
24	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	710 (2.4)	859 (2.8)
		チキンカレー	とりにく 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 キャベツ 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		
27	月	【おはし名人スプーン名人】		654 (1.9)	784 (2.3)
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう		
		野菜とひじきのかきあげ	ちくわ ごぼう ひじき たまねぎ にんじん こむぎこ かつくりこ しお たまご 油		
		金時豆のあま煮	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 じりょうゆ		
28	火	【おはなしきゅうしょく】		658 (2.1)	828 (2.7)
		味付けパン 牛にゆう	味付けパン ぎゅうにゆう		
		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 ぎゅうにゆう しお こしょう こなチーズ パンこ		
		フレンチドレッシングサラダ	キャベツ ブロッコリー ブロッコリーのしん みかんかんづめ 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		
30	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	582 (2.0)	751 (2.9)
		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 黒ごま 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		
		けんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん こんにやく 青ねぎ しょうゆ みりん だし じりょうゆ ごま油		

\* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。