



# 4月 献立予定表



16日は長岡京市でとれた「たけのこ」を使用した、たけのこご飯です！長岡京市のたけのこはブランド品の「京たけのこ」しても有名です。長岡京市のたけのこは、やわらかく、きめ細かな肉質で、アクも少なく食べやすいのが特徴です。



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (Kcal)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)
13 (月)	肉みそ丼 <b>1年生給食なし</b>	豚肉 赤みそ	こめ 米油 さとう 白いりごま でんぷん	玉ねぎ にんじん 切干大根 しょうが にんにく キャベツ	しょうゆ みりん 酒 豆板醤	764 28.5
	牛乳	牛乳				
	荳わかめのすまし汁	豆腐 荳わかめ		えのきたけ ねぎ	しお 淡口しょうゆ 削り節	
14 (火)	コッパン		コッパン			788 33.5
	牛乳	牛乳				
	かしわのケチャップ煮	鶏肉	でんぷん 米粉 米油 さとう	しょうが	しょうゆ ケチャップ ソース	
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン しお ローリエ こしょう	
15 (水)	ごはん		こめ			736 28.7
	牛乳	牛乳				
	八宝菜	豚肉 かまぼこ	米油 でんぷん	玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	青のりビーンズ	大豆 青のり	米油 でんぷん		しお	
16 (木)	たけのこごはん <b>☆長岡京市産!</b>	油揚げ	こめ	たけのこ にんじん	みりん 酒 淡口しょうゆ しお 削り節	680 27.1
	牛乳	牛乳				
	キャベツのツナ炒め	ツナ	ごま油 さとう 白いりごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう	
	かきたま汁	鶏卵 豆腐 わかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	淡口しょうゆ しお 削り節	
17 (金)	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマトペースト	ケチャップ チャツネ ソース しょうゆ しお こしょう カレー粉 クミン ターメリック カルダモン	850 26.2
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶 もも缶		
20 (月)	わかめごはん (麦入り)	わかめ	こめ 麦			740 23.9
	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	玉ねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ	
	もやしのごま和え		白いりごま	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ	
21 (火)	小型コッパン		コッパン			930 34.7
	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	スパゲティ オリーブ油 米油	玉ねぎ	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ	
	フレンチサラダ	ハム	米油 さとう	キャベツ コーン にんじん	酢 しお こしょう	
22 (水)	ごはん		こめ			706 27.1
	牛乳	牛乳				
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご たまご 粉チーズ	米油 コーンスターチ 小麦粉			
	三色野菜のナムル		ごま油 白いりごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお	
23 (木)	とろろ丼	鶏肉	こめ 米油 さとう	玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが	しょうゆ みりん	718 28.4
	牛乳	牛乳				
	じゃがいものピリ辛炒め		じゃがいも ごま油	にんじん	豆板醤 みりん しお 淡口しょうゆ	
	すまし汁	豆腐		えのきたけ ねぎ	しお 淡口しょうゆ 削り節	
24 (金)	ごはん		こめ			773 23.5
	牛乳	牛乳				
	ちくわのかば焼きタレ	ちくわ	小麦粉 米油 さとう 白いりごま		しょうゆ みりん 酒	
	もやしのカレーあじ		米油 さとう	もやし	酢 しお こしょう カレー粉	
27 (月)	キャベツとにんじんのみそ汁	みそ わかめ		キャベツ にんじん 玉ねぎ	煮干し	770 29.6
	玄米入りごはん		こめ 玄米			
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	米油 ごま油 でんぷん さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 豆板醤	
28 (火)	もやしとわかめの中華サラダ	わかめ	ごま油 さとう 白いりごま	もやし にんじん コーン	淡口しょうゆ 酢 しお	909 33.1
	味付パン		味付パン			
	牛乳	牛乳				
	魚フライカクテルソース添え	さわら たまご	小麦粉 パン粉 米油 さとう		しお こしょう ケチャップ ソース	
30 (木)	ABCスープ	ベーコン	マカロニ 米油	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	スープベースチキン しお こしょう	859 34.3
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぷん 米油	しょうが	しょうゆ	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	米油 さとう	にんじん	しょうゆ 煮干し	
豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 わかめ みそ		玉ねぎ ねぎ	削り節		

給食の使用食材の産地を紹介します！  
きびなご：長崎 さわら：京都

長岡京市産の食材

たけのこ

