



4月 こんだてよていひょう



2026.4

長岡京市立長岡第六小学校

★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

日付	こんだてめい			エネルギー (kcal) たんぱく しつぱく	おもなざいりょう						そのたの ちようみりょう
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず		きいろのグループ (エネルギーのもとになる)	あかのグループ (からだをつくるもとになる)	みどりのグループ (からだのちようしをととのえる)				
14 (火)	コッパン		かしわのケチャップ煮 野菜いっぱいスープ	631 26.3	コッパン あぶら	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	にんじん キャベツ	たまねぎ しょうが	しょうゆ ケチャップ ウスターソース しお こしょう スープベースチキン
15 (水)	ごはん		八宝菜 青のりピーズ	596 24	こめ でんぶん	あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ あおさ	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし	しお しょうゆ
16 (木)	たけのこごはん		キャベツのツナ炒め かきたま汁	554 22.2	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ	とうふ たまご わかめ	たけのこ ねぎ キャベツ	にんじん にら	みりん さけ うすくちしょうゆ しお しょうゆ こしょう けずりぶし(だし)
17 (金)	むぎごはん		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	692 21.5	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく こなチーズ	スキムミルク ヨーグルト	にんにく たまねぎ セロリー もも	しょうが にんじん みかん	しお こしょう か-こ ケチャップ トマトペースト ケチャップ ウスターソース しょうゆ クミン カレー粉
20 (月)	わかめごはん		肉じゃが もやしのごまあえ	601 19.9	こめ じゃがいも あぶら ごま	むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース もやし	にんじん キャベツ	しょうゆ
21 (火)	こがたパン		スパゲティミートソース フレンチサラダ	717 27.4	こがたパン あぶら	スパゲティ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ ハム	たまねぎ にんじん	キャベツ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しょうゆ
22 (水)	ごはん		きびなごのチーズ揚げ 三色野菜のナムル とうふのみそ汁	575 22.4	こめ コーンスターチ ごまあぶら	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	たまご とうふ あかみそ	もやし にら	にんじん ねぎ	しょうゆ しお にぼし(だし)
23 (木)	とりそぼろどん		じゃがいものピリ辛炒め すまし汁	585 23.6	こめ さとう ごまあぶら	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりミンチ	とうふ	たまねぎ しいたけ えのきだけ	にんじん しょうが ねぎ	しょうゆ けずりぶし(だし) みりん しお うすくちしょうゆ トウバンジャン
24 (金)	ごはん		ちくわのかばやき もやしのカレーあじ キャベツとにんじんのみそ汁	667 21.2	こめ こむぎこ さとう	でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ	やきちくわ みそ	もやし たまねぎ	キャベツ にんじん	にぼし(だし) しょうゆ す さけ みりん しお こしょう カレーこ
27 (月)	けんまいりごはん		麻婆豆腐 もやしとわかめの中華サラダ	617 23.6	こめ あぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたミンチ わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン す しお うすくちしょうゆ
28 (火)	あじつきパン		魚のフライカクテルソースぞえ ABCスープ	767 29.3	あじつきパン パンこ さとう アルファベットマカロニ	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご	さわら ベーコン	キャベツ にんじん	たまねぎ コーン	しお こしょう ケチャップ ウスターソース スープベースチキン
30 (木)	ごはん		かしわのこはく揚げ ひじきの炒め煮 玉ねぎのみそ汁	697 27.3	こめ あぶら	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ひじき とうふ みそ	とりにく あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん	たまねぎ ねぎ	しょうゆ にぼし(だし) けずりぶし(だし)

給食食材 産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
4月の主な食材の産地は以下のとおりです。
(資料提供 (財) 京都学校給食会)

米	京都(キヌヒカリ)
麦	福井
玄米	北海道他
牛乳	京都

じゃがいも	鹿児島他	キャベツ	愛知
ピーマン	高知	えのきだけ	京都
玉ねぎ	長崎他	にんじん	徳島
セロリー	静岡他	にんにく	青森
パセリ	香川他	にら	高知
土生姜	高知	もやし	岐阜
ねぎ	京都他	ほうれん草	京都
チンゲン菜	静岡他		

牛肉	北海道他
牛ミンチ	北海道他
豚肉	鹿児島・宮崎・愛知
豚ミンチ	鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉	兵庫他

長岡京市地元産
たけのこ



乙訓 春の味

長岡京市の土地は、土質が良く、丁寧手入れをされているので、おいしい筍がとれます。

乙訓のたけのこの旬は4月から5月初めです。

今月の「たけのこごはん」は地元で採れた たけのこを使います。乙訓の春の味を楽しみにしてください。



*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。