



# 4月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第九小学校 R5.4

日付	主しよく	牛にゆう	こんだてめい	加リ-(kcal) タハク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			ちようみりょう
					エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をとのえる	
14 (金)			とりそぼろ丼 もやしのごまあえ みそ汁(じゃが芋)	610	こめ	ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん ほしいたけ	しょうゆ みりん にぼしだし
				24.8	あぶら さとう	とりにく きざみのり	しょうが	
				16.5	いりごま	あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	
17 (月)			きりぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物 ひじきのソテー	593	こめ むぎ	ぎゅうにゆう わかめ	きりぼしだいこん つきこんにやく	しょうゆ しお こしょう
				18.5	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん	
				13.8	あぶら さとう	ひじき	ホールコーン にんじん にはら	
18 (火)			チキンカツ 野菜いっぱいスープ	687	パン	ぎゅうにゆう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース ローリエ スープベースチキン
				27.6	こむぎこ パンこ あぶら さとう	とりにく たまご		
				26.6		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	
19 (水)			ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	697	こめ むぎ	ぎゅうにゆう		しお こしょう カレー ケチャップ トマトペースト チャツネ しょうゆ ウスターソース カルダモン クミン ターメリック
				21.7	あぶら じゃがいも バター	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	
				19.1	こむぎこ	ヨーグルト	セロリ おうとう みかん りんごかんづめ	
20 (木)			まーぼー豆腐 麻婆豆腐 きびなごの南蛮漬	651	こめ げんまい	ぎゅうにゆう		しょうゆ さけ みりん とうばんじゃん す
				28.2	とうふ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたミンチ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
				19.6	てんぷん		ゆでたけのこ ほしいたけ にはら	
21 (金)			キャベツのツナ炒め かきたま汁	554	こめ	ぎゅうにゆう		みりん さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶしだし しょうゆ こしょう
				22.2	あぶらあげ	あぶらあげ	たけのこ にんじん	
				18.3	ごまあぶら さとう いりごま	ツナ	キャベツ にはら	
24 (月)			かしのこはくあげ キャベツのソテー じゃが芋とベーコンのスープ	652	こめ	ぎゅうにゆう		しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ スープベースチキン
				23.8	てんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
				20.0	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん パセリ	
25 (火)			スパゲティーミートソース 野菜炒め	679	パン	ぎゅうにゆう		しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しょうゆ
				26	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	パセリ たまねぎ	
				21.9	あぶら		キャベツ にんじん もやし にはら	
26 (水)			はっばうさい 八宝菜 大豆のいそ煮	588	こめ	ぎゅうにゆう		しお しょうゆ にぼしだし
				23.7	あぶら てんぷん	ぶたにく えび	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	
				14.6	さとう	だいたい ひじき	ほしいたけ もやし ゆでたけのこ	
27 (木)			キャベツと鶏肉のみそ炒め すまし汁	538	こめ さとう	ぎゅうにゆう		す しお しょうゆ さけ けずりぶしだし こしょう とうばんじゃん うすくちしょうゆ
				21.8	あぶら	しらすばし たまご きざみのり	たけのこ にんじん ほしいたけ ふき	
				14.1	あぶら	とりにく あかみそ	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	
28 (金)			焼き魚(さば) 糸こんにやくと大豆の煮物 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	654	こめ	ぎゅうにゆう		しょうゆ にぼしだし
				29.7	あぶら さとう	さば	しょうが	
				20.7	だいたい ぶたミンチ	いとこんにやく にんじん さやいんげん		

今月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都府産 ヒノヒカリ  
 麦 福井  
 もち玄米 北海道、佐賀、福岡

牛肉 北海道他  
 豚肉 愛知他  
 鶏肉 京都他  
 鶏卵 京都

牛乳 京都

じゃがいも 鹿児島他  
 たまねぎ 長崎他  
 パセリ 香川他  
 にんにく 青森  
 にはら 高知  
 ピーマン 宮崎他  
 ふき 大阪  
 三度豆 鹿児島他

にんじん 長崎他  
 もやし 岐阜  
 しょうが 高知  
 セロリ 静岡県他  
 ねぎ 京都他  
 キャベツ 京都他  
 ホールコーン 北海道

さば 京都  
 きびなご 長崎  
 しらすばし 兵庫他

おきえび インド  
 えのきだけ 長野

長岡京市産(京都)

たけのこ たけのこ水煮



## 毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。



今年度も1年間  
 よろしくお願ひいたします

