

4月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
13 (水)	さけわかごはん	579 kcal 18.7g	さけわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにやく にんじん	しょうゆ
	ごまあえ			ごま	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ
14 (木)	ごはん	600 kcal 23.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜 (かまぼこ)		ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
15 (金)	ごまふりかけごはん	654 kcal 25.5g		こめ ごま		
	牛乳		牛乳			
	魚フライカクテルソース添え		さわら	こむぎこ パンこ あぶら さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	もやしのカレーソテー			あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお こしょう
	みそ汁 (きゃべつ、にんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
18 (月)	ビーフカレー	700 kcal 21.8g	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	こめ げんまい あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	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
19 (火)	小コッペパン	679 kcal 25.9g		パン		
	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ オリーブオイル あぶら	パセリ たまねぎ マッシュルーム	しお こしょう トマトペースト ケチャップ
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
20 (水)	玄米入りごはん	669 kcal 28.4g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐		ぶたにく とうふ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ にら	しょうゆ みそ さけ トバツヤ
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご こなチーズ	こむぎこ コツナチ あぶら		
21 (木)	とりそぼろ丼	612 kcal 25.6g	とりにく のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳			
	もやしのナムル		ちくわ	ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう	す しょうゆ
	みそ汁 (じゃがいも)		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
22 (金)	たけのこごはん	568 kcal 22.9g	あぶらあげ	こめ	たけのこ にんじん	みりん さけ しお うすくちしょうゆ
	牛乳		牛乳			
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう いらりごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
	親子スープ		たまご とりにく	じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう にんじん	うすくちしょうゆ しお
25 (月)	ごはん	610 kcal 23.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	すき焼き煮		ぎゅうにく やきとうふ	じゃがいも ぶ さとう	たまねぎ ごぼう つきこんにやく ねぎ	しょうゆ
	きゅうりともやしのごま和え			いらりごま	きゅうり もやし	うすくちしょうゆ
26 (火)	ミルクパン	643 kcal 26.4g		ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
27 (水)	たけのこずし	590 kcal 24.6g	しらすほし たまご のり	こめ さとう あぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ ぶき	す しお しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	糸こんにやくと大豆の煮物		だいず ぶたにく	あぶら さとう	こんにやく にんじん さやいんげん しょうが	しょうゆ
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
28 (木)	いりこ菜めしごはん	633 kcal 25.1g	いりこ	こめ	だいごんな	しお
	牛乳		牛乳			
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン いら	しお こしょう うすくちしょうゆ
	みそ汁(玉葱)		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(大豆)北海道

肉(牛肉)北海道(豚肉)愛知(鶏肉)京都(ベーコン)鹿児島

魚(さば)佐賀・長崎(ホキ)ニュージーランド(きびなご)長崎(しらすぼし)国内

(煮干し)瀬戸内海(焼きちくわ)日本他(焼きかまぼこ)北海道他

野菜(じゃがいも)鹿児島(にんじん)鹿児島(たまねぎ)長崎(キャベツ)滋賀(しょうが)高知

(セロリ)長野(ねぎ)京都・滋賀(もやし)岐阜(にんにく)青森(パセリ)香川

(ほうれんそう)京都・滋賀(ごぼう)栃木(ピーマン)高知(いら)高知(ふき)大阪

(冷凍ホールコーン)北海道(たけのこ水煮)京都(生たけのこ)京都(チンゲン菜)静岡

(干しいたけ)九州(えのき)長野

海藻(茎わかめ)日本

