

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 たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
13 (火)	小コッペパン	643 kcal 25.6g		パン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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 きゃべつ	しお こしょう
	たけのこ蒸しパン			こむぎこ さとう	たけのこ	しお
14 (水)	さけわかごはん（むぎいり）	600 kcal 20.4g	さけわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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
	にら玉炒め		たまご	あぶら ごまあぶら	にら もやし	す こしょう さけ しお しょうゆ
15 (木)	ごはん	618 kcal 25.4g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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
	ごまあえ			ごま	きゃべつ ほうれんそう	しょうゆ
	みそ汁（玉葱）		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
16 (金)	ビーフカレー	704 kcal 22.0g	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 ペースト 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		ぎゅうにゅう			
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		もも缶 みかん缶 パイン缶	
19 (月)	とりそぼろ丼	614 kcal 25.7g	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		ぎゅうにゅう			
	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
20 (火)	小コッペパン	679 kcal 25.9g		パン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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	しお こしょう ピューレ ケチャップ
	野菜炒め			あぶら	きゃべつ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
21 (水)	ごはん	627 kcal 26.3g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	魚の照焼き		さわら	さとう かたくりこ		みりん さけ しょうゆ
	カラフルきんぴら		ベーコン	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく ピーマン	しょうゆ みりん
	みそ汁（とうふ）		とうふ わかめ		ねぎ	みそ
22 (木)	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 うすくちしょうゆ しお
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	きゃべつ 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
23 (金)	ごはん	600 kcal 23.9g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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 ほししいたけ たけのこ もやし きゃべつ にんじん	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
26 (月)	玄米入りごはん	637 kcal 26.1g		こめ げんまい		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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 たけのこ ほししいたけ にら	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン
	じゃこのカレー風味揚げ		かたくちいわし あおのり	こむぎこ あぶら		カレーこ

27 (火)	コッペパン(ジャム付き)	630 kcal 25.2g		パン ブルーベリージャム		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく	じゃがいも あびら さとう	たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう
	キャベツのソテー		ベーコン	あぶら	きゃべつ にんじん	しお こしょう
28 (水)	たけのこずし	569 kcal 23.3g	しらすぼし たまご あまのり	こめ さとう あぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ ふき	す しお しょうゆ
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	キャベツと豚肉のみそ炒め		ぶたにく	あぶら	ねぎ しょうが きゃべつ ピーマン	みそ しょうゆ さけ トウバンジャン
	すまし汁（茎わかめ入り）		とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
30 (金)	ごはん	619 kcal 27.1g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
			とりにく たまご	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま		しお こしょう みそ ケチャップ さけ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん とうもろこし にら	しお こしょう うすくちしょうゆ
	糸寒天のスープ		ベーコン	ごまあぶら	いとかんてん チンゲンサイ きゃべつ にんじん ほししいたけ しょうが	しお こしょう うすくちしょうゆ

【産地情報】

米 京都 **麦** 福井 **牛乳** 京都 **卵** 京都 **大豆** 北海道
肉 （牛肉）北海道 （豚肉）愛知 （鶏肉）京都 （ベーコン）千葉
魚 （さば）京都 （さわら）京都 （しらすぼし）国内 **海藻** （茎わかめ）三陸
野菜 （人参）鹿児島 （生姜）高知 （ねぎ）京都・滋賀 （にんにく）青森 （セロリ）静岡
（もやし）岐阜 （にら）高知 （きゃべつ）愛知 （ピーマン）高知
（たまねぎ）長崎 （たけのこ水煮）京都 （たけのこ生）京都
（じゃがいも）長崎 （パセリ）香川 （ほうれんそう）京都・滋賀 （ふき）大阪
（切干大根）宮崎