

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		
14 (金)	とりそばろ丼	745 kcal 24.1g	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				
	もやしのごま和え			ごま	キャベツ もやし にんじん	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
	ヨーグルト			ヨーグルト			
17 (月)	さけわかごはん	559 kcal 22.6g	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	こんにゃく・ にんじん きりぼしだいこん	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 にら	しお こしょう・ しょうゆ
18 (火)	ミルクパン	650 kcal 23.9g		ミルクパン			
	牛乳		牛乳				
	チキンカツ			とりにく	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
	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
19 (水)	ポークカレー	696 kcal 21.6g	ぶたにく 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	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(みかん)			ヨーグルト		みかん缶	
20 (木)	玄米入りごはん	644 kcal 27.5g		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 さけ・ みそ トウバンジャン
	きびなごの南蛮漬け			きびなご	こめこ かたくりこ あぶら・ さとう		しょうゆ みりん・ す
21 (金)	たけのこごはん	559 kcal 22.6g	あぶらあげ	こめ	ゆでたけのこ 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 ごま	キャベツ にら	しょうゆ しお・ こしょう
	かきたま汁			たまご とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
24 (月)	ごはん	650 kcal 23.9g		こめ			
	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
	キャベツのソテー			ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう
	じゃがいもとベーコンのスープ			ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	うすくちしょうゆ しお
25 (火)	減量コッペパン	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	しお こしょう・ トマトピューレ・ 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
26 (水)	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

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	
27 (木)	たけのこずし	551 kcal 21.3g	しらすぼし たまご のり	こめ さとう あぶら	ゆでたけのこ にんじん・ ほししいたけ ふき	す しお しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	キャベツと鶏肉のみそ炒め		とりにく	あぶら	しょうが にんにく・ ピーマン キャベツ	しお こしょう・さけ みそ しょうゆ・ トウバンジャン
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
28 (金)	ごはん	655 kcal 29.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚(鯖)		さば			
	糸こんにゃくと大豆の煮物		だいず ぶたにく	あぶら さとう	こんにゃく にんじん・ さやいんげん しょうが	しょうゆ
みそ汁(キャベツ・たまねぎ)	わかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ		

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいず)北海道
肉(牛肉)北海道 (豚肉)愛知・京都 (鶏肉)京都 (ベーコン)鹿児島
魚(しらすぼし)兵庫 (きびなご)長崎 (さば)京都 (ツナ)西太平洋
野菜(じゃがいも)鹿児島 (にんじん)長崎 (たまねぎ)長崎 (しょうが)高知 (セロリ)静岡 (パセリ)香川
(にんにく)青森 (にら)高知 (きゃべつ)京都 (ピーマン)宮崎 (ふき)大阪
(ねぎ)京都 (たけのこ水煮)京都 (もやし)岐阜 (三度豆)鹿児島
(冷凍ホールコーン)北海道 (切干大根)宮崎
きのこ(干しいたけ)九州 (えのきだけ)長野

