

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	
15 (月)	とりそぼろ丼	745 kcal	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	24.1g	牛乳			
	じゃがいもからあげ			じゃがいも あぶら		しお こしょう
	きゃべつのみそ汁		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ
16 (火)	コッペパン	559 kcal 22.6g		パン		
	牛乳		牛乳			
	魚フライカクテルソース添え		ホキ たまご	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
	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
17 (水)	たけのこごはん	650 kcal 23.9g	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			
	キャベツと豚肉のみそ炒め		ぶたにく	あぶら	ねぎ しょうが キャベツ・ ピーマン	みそ しょうゆ・ さけ トウガラシ
	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
18 (木)	ビーフカレー	696 kcal 21.6g	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	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	
19 (金)	わかめごはん(麦入り)	644 kcal 27.5g	たきこみわかめ	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 にんじん こんにゃく	しょうゆ
	もやしとツナのソテー		ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す
22 (月)	玄米入りごはん	559 kcal 22.6g		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 には	しょうゆ さけ・ みそ トウガラシ
	じゃこのカレー風味揚げ		たつくり あおのり	こむぎこ あぶら		カレーこ
23 (火)	ミルクパン	650 kcal 23.9g		ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉と大豆のトマトソース煮込み		とりにく だいず	あぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく にんじん・ トマト たまねぎ	しお こしょう・ ケチャップ
	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
24 (水)	たけのこずし	679 kcal 25.9g	しらすぼし 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・ふき	す しお しょうゆ
	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
	野菜のすまし汁		わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん・えのきだけ	うすくちしょうゆ しお
25 (木)	ごはん	600 kcal 23.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(えび)		ぶたにく えび	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ もやし・ ほししいたけ ゆでたけのこ・ にんじん 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
26 (金)	ごはん	655 kcal 29.6g		こめ		
	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
	もやしのごま和え たまねぎのみそ汁		とうふ わかめ	ごま	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ	しょうゆ みそ
30 (火)	小コッペパン	551 kcal 21.3g		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
	フレンチサラダ		ハム	さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	す しお こしょう

【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・鹿児島(鶏肉)兵庫・九州(ベーコン・ハム)九州
 魚(しらすぼし)兵庫(きびなご)長崎(さば)国産(ホキ)ニュージーランド(ツナ)西太平洋(えび)ミャンマー
 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)鹿児島(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)京都