



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
14 (火)	コッペパン	630 kcal 26.4g		パン		
	牛乳		牛乳			
	かしわのケチャップ煮		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	しょうゆ 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
15 (水)	ごはん	597 kcal 23.5g		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
	青のりピーンズ	だいす あおのり	かたくりこ あぶら		しお	
16 (木)	たけのごはん	559 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 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
17 (金)	ビーフカレー	706 kcal 21.7g	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	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(りんご・もも)		ヨーグルト		りんご缶 黄桃缶	
20 (月)	わかめごはん	598 kcal 20.1g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	肉じゃが		ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	しょうゆ
	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	
21 (火)	小コッペパン	560 kcal 19.4g		パン		
	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
	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
22 (水)	ごはん	656 kcal 25.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	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 コーナチ あぶら		
	三色野菜のナムル			ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
	みそ汁(玉葱)	あぶらあげ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ	
23 (木)	とりそぼろ丼	585 kcal 23.5g	とりにく きざみのり	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			
	じゃがいものピリ辛炒め			じゃがいも ごまあぶら	にんじん	トウモロコシ みりん しお うすくちしょうゆ
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
24 (金)	ごはん	668 kcal 20.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちくわのかばやき		ちくわ	かたくりこ こむぎこ さとう ごま あぶら		しょうゆ みりん さけ
	もやしのカレーあじ			あぶら さとう	もやし	カレーこ す こしょう しお
	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	
27 (月)	玄米入りごはん	617 kcal 23.6g		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 にら	しょうゆ さけ みそ トウモロコシ
	もやしとわかめの中華サラダ	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん コーン	うすくちしょうゆ しお す	
28 (火)	味付パン	559 kcal 17.8g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	魚の香草焼き		かます	パンこ オリーブオイル	パセリ にんにく	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	にんじん たまねぎ	しお こしょう	
30 (木)	ごはん	702 kcal 27.9g		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
	ひじきのいため煮		ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	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(だいず)北海道
肉(牛肉)北海道・宮崎(豚肉)愛知・鹿児島・宮崎(鶏肉)兵庫・宮崎(ハム)愛媛・九州(ベーコン)愛媛・九州
魚(つばす)岩手(きびなご)長崎(煮干し)九州(ちくわ)アメリカ(かつおぶし)千葉・京都(ツナ)ベトナム

野菜(じゃがいも)鹿児島(にんじん)徳島(たまねぎ)長崎(しょうが)高知(セロリ)長崎
(にんにく)青森(にら)高知(きゃべつ)京都(パセリ)香川(ほうれんそう)京都
(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜
(冷凍ホールコーン)北海道(冷凍グリーンピース)北海道

きのこ(干しいたけ)九州(えのきだけ)長野 海藻(カットわかめ)三陸(ひじき)長崎
果物(黄桃缶)東北(パイン缶)沖縄(りんご缶)青森・山形