



4月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立佐山小学校

日(曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるもどになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとなる)	その他	エネルギー たんぱく質						
11 (木)	はるさめサラダ ぎゅうにゅう ごはん	ふたひきにく、とうふ ほうちようみそ、ちゅうみそ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんにん、あおねぎ	ぎゅうり、にんにん	ぎゅうにゅう ごはん	こい<ちしようゆ、おうふうだしのもと オイスターソース、チンゲンサイ、 ちゅうかだしのもと、トウバンサイヤン	638 kcal 26.2 g					
								ハム		はるさめ、ごまあがら、さとう	こい<ちしようゆ、す、しお	
12 (金)	ちくわのいそへあげ ごはん	ちくわ、あおのり	ごんにゃく、にんにん、さんどまめ	ごまつな、たまねぎ、にんにん	ぎゅうにゅう ごはん	こい<ちしようゆ、しお、こなどうがらし わふうだしのもと	600 kcal 21.6 g					
15 (月)	オニオンスープ ごはん	とりにく、とうそうやし	にんにく、パプリカ、パセリ	にんにん、もやし	たまねぎ、にんにん	ぎゅうにゅう ごはん	こい<ちしようゆ、しお、こなどうがらし レモン汁	575 kcal 21.7 g				
16 (火)	ポークカレーライス ぎゅうにゅう	がたにく	たまねぎ、にんにん、にんにく しょうが	チンゲンサイ、キャベツ	さとう	カレーライス、カレーソース こい<ちしようゆ、チヤヤツツ あかワイン、チャツツ茶	653 kcal 20.4 g					
17 (水)	はるやさいのポトフ ワカロニサラダ ぎゅうにゅう	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんにん	ぎゅうり、にんにん、ホールコーン	ぎゅうにゅう ごかん	こい<ちしようゆ、さけ	512 kcal 18.8 g					
18 (木)	けんちんじる ぎゅうにゅう	ひじき、ちくわ、あがらあげ	さんどまめ、ごんにゃく	にんにん、あおねぎ、ごぼう ほししいたけ、だいこん	ごまあがら	こい<ちしようゆ、さけ	591 kcal 28.4 g					
19 (金)	チキンライス どうにゅうスープ	とりにく	たまねぎ、にんにん、ホールコーン クリスピー	たまねぎ、にんにん、さんどまめ	ぎゅうにゅう ごはん	こい<ちしようゆ、さけ	602 kcal 20.1 g					
22 (月)	おやごどん ぎゅうりとかわめのもの	とりにく、たまご	たまねぎ、にんにん、さんどまめ	ぎゅうり	さとう	うす<ちしようゆ、みりん、だしかつお す、しお、こい<ちしようゆ	666 kcal 27.9 g					
23 (火)	いwashのしばやしきさう ぎゅうにゅう	いわし	しょうが	きりほしだいこん、にんにん さんどまめ	ぎゅうにゅう ごはん	こい<ちしようゆ、みりん	624 kcal 23.1 g					
24 (水)	こくとうパン クリームシュー	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにん	たまねぎ、にんにん	ぎゅうにゅう ごはん	こい<ちしようゆ、さけ	651 kcal 22.3 g					
25 (木)	キャベツのピクルスさう ごはん	ふたにく、あつあげ ほうちようみそ	キャベツ、にんにん、ピーマン しょうが、にんにく	たまねぎ、にんにん、ホールコーン クリームコーン	ぎゅうにゅう ごはん	こい<ちしようゆ、さけ	607 kcal 24.1 g					
26 (金)	だけのこごはん ごまちくサラダ えのきだけすましじる	とりにく、あがらあげ	だけのこ	ぎゅうり	さとう、ごま	こい<ちしようゆ、うす<ちしようゆ みりん、さけ、しお、わふうだしのもと	490 kcal 18.2 g					
30 (火)	わかめごはん ラーメン ぎゅうりのかふうづけ	たきこみわかめ	たまねぎ、にんにん、もやし あおねぎ	ぎゅうり	ごはん	うす<ちしようゆ、ちゅうかだしのもと しょうだしのもと、しお、こしょう す、こい<ちしようゆ	564 kcal 20.2 g					

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。