



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	こんだて	牛乳	赤のなかま たんぱく質 体をつくるもとになる	黄のなかま ビタミンB エネルギーのもとになる	緑のなかま ビタミンC 体の調子をととのえる	その他
10 木	ごはん	○		ごはん		
	マーボー豆腐		ぶたひきにく、とうふ、 はちょうみそ、 ちゅうみそ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、あおねぎ	こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと トウバンジャン、テンメンジャン、さけ ちゅうかだしのもと、オイスターソース
	はるさめサラダ		ハム	はるさめ、ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す、しお
11 金	ごはん	○		ごはん		
	とりのてりやき		とりにく	さとう、ごまあぶら		こいくちしょうゆ、さけ
	さんどまめのごまあえ			さとう、ごま	さんどまめ、にんじん	こいくちしょうゆ
	じゃがいものみそしる		ちゅうみそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	だしじゃこ
14 月	チキンカレーライス	○	とりにく	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマトかん	カレールウ、カレーコ、ウスターソース こいくちしょうゆ、ケチャップ、あかワイン チャツネ
	フレンチサラダ			オリーブオイル、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	す、しお、こしょう
15 火	ごはん	○		ごはん		
	さばのしょうがに		さば	さとう	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ、す、みりん
	きりぼしだいこんのごまあえ			さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん ほうれんそう	す、うすくちしょうゆ
	たまねぎのみそしる		ちゅうみそ		たまねぎ、にんじん、あおねぎ	だしじゃこ
16 水	こがたパン	○		こがたパン		
	はるやさいのポトフ		ウインナー	オリーブオイル、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、ようふうだしのもと うすくちしょうゆ
	ひじきのサラダ		ひじき	さとう、サラダあぶら	にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、みりん、す、しお こしょう
17 木	ごはん	○		ごはん		
	こうや豆腐のちゅうかに		ぶたにく、こうや豆腐	ごまあぶら、さとう かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ほししいたけ たけのこみず、あおねぎ	こいくちしょうゆ、オイスターソース
	こまつなのおかかあえ		かつおぶし	さとう	こまつな、にんじん、しめじ	こいくちしょうゆ
18 金	ゆかりごはん	○		ごはん		ゆかり
	ラーメン		ぶたにく	ちゅうかめん	たまねぎ、にんじん、もやし あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと
	きゅうりのかふうづけ			さとう、ごまあぶら	きゅうり	す、こいくちしょうゆ
21 月	ごはん	○		ごはん		
	あつあげのごまみそそばに		とりひきにく、あつあげ ちゅうみそ	じゃがいも、サラダあぶら ごま、ねりごま、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく さんどまめ	うすくちしょうゆ、わふうだしのもと、さけ
	はりはりづけ			さとう	きりぼしだいこん、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、す、しお
22 火	ごはん	○		ごはん		
	いわしのかばやきふう		いわし	かたくりこ、サラダあぶら さとう	しょうが	こいくちしょうゆ、みりん
	もやしときゅうりのすのもの			さとう	もやし、きゅうり	す、こいくちしょうゆ、しお
	ふのすましじる		ふ		たまねぎ、にんじん、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ
23 水	あじつけパン	○		あじつけパン		
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	サラダあぶら、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに ホールコーン	ウスターソース、ケチャップ、こしょう トマトピューレ、しお、ようふうだしのもと
	ツナサラダ		ツナ	サラダあぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	す、しお、こしょう、レモンじる
24 木	ごはん	○		ごはん		
	ホイコーロー		ぶたにく、あつあげ はちょうみそ	サラダあぶら、さとう かたくりこ	キャベツ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく	さけ、しお、こしょう、テンメンジャン こいくちしょうゆ、みりん、トウバンジャン
	わかめスープ		わかめ、とうふ		たまねぎ	さけ、しお、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと、こしょう
25 金	たけのこごはん	○	とりにく、あぶらあげ	ごはん	たけのこ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、さけ、しお、わふうだしのもと
	にんじんきんぴら		わかめ	ごまあぶら、ごま	にんじん	しお
	ぶたじる		ぶたにく、ちゅうみそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう あおねぎ、こんにゃく	だしじゃこ
28 月	ごはん	○		ごはん		
	まつかぜやき		とりひきにく ちゅうみそ	パンこ、さとう、ごま	たまねぎ、しょうが	うすくちしょうゆ、さけ
	くきわかめのいためもの		くきわかめ	さとう、ごまあぶら	にんじん、たけのこみずに	こいくちしょうゆ、す
	もずくじる		もずく		にんじん、えのきだけ、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、さけ、みりん だしかつお
30 水	おやこどん	○	とりにく、たまご	ごはん、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、わふうだしのもと、だしかつお
	キャベツのうめかつおあえ		かつおぶし	さとう	キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、うめびしお

※ 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。ごはんは毎回久御山町産を使用しています。