

4月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlの牛乳が付きます。 長岡京市立長法寺小学校

日 (曜)	主食	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる		たんぱく質
15 (月)	 ごはん	とりそぼろどんぶり ぎゅうにゅう じゃがいもからあげ キャベツのみそしる	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	とりひきにく きぎみのり ぎゅうにゅう とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが キャベツ ねぎ	しょうゆ みりん しお こしょう あかみそ	641 24.5
16 (火)	 コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう さかなフライのカクテルソースぞえ じゃがいもとベーコンのスープ	パン こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	 にんじん たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう	676 28.5
17 (水)	 たけのごはん	たけのごはん ぎゅうにゅう キャベツとぶたにくのみそいため かきたまじる	こめ こめあぶら かたくりこ	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが キャベツ ピーマン にんじん ねぎ	みりん さけ しょうゆ しお しょうゆ さけ とうばんじゃん あかみ そ しょうゆ しお	566 23.4
18 (木)	 むぎごはん	ビーフカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかんのかんづめ	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	696 22.7
19 (金)	 わかめごはん	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにも もやしとツナのソテー	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう さとう こめあぶら	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく にんじん もやし	しょうゆ しょうゆ す	580 19.6
22 (月)	 げんまいいりごはん	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ じゃこのカレーふうみあげ	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ じゃこ あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほしいたけ いら	しょうゆ さけ トウバンジャン あかみ そ カレーこ	644 26.7
23 (火)	 ミルクパン	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくとだいずのトマトソースにこみ キャベツのソテー	ミルクパン こめあぶら じゃがいも さとう こめこ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ にんじん	しお こしょう ケチャップ しお こしょう	605 27.5
24 (水)	 ごはん	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずのいそに	こめ こめあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ しょうゆ	601 24.8
25 (木)	 たけのごずし	たけのごずし ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさいのすましじる	こめ さとう こめあぶら かたくりこ こめあぶら	しらすぼし たまご きぎみのり ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たけのこ にんじん ほしいたけ ふき しょうが たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	すしお しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお	645 24.9
26 (金)	 ごはん	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ もやしのごまあえ たまねぎのみそしる	こめ かたくりこ こめあぶら いりごま	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ	さけ しょうゆ しょうゆ みそ	615 24.5
30 (火)	 こがたコッペパン	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース フレンチサラダ(きゅうり)	パン スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ハム	パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう トマトジュレ ケチャップ すしお こしょう	708 27.2

*2年~6年生は15日(月)から 1年生は18日(木)から給食が始まる予定です。