

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(kcal)
			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(g)
15 (火)	あじつけパン	あじつけパン かしわのこはくあげ やさいいっぱいスープ	あじつけパン かたくりこ こめあぶら	とりにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ しお こしょう チキンスー プ	671 26.2
16 (水)	げんまいいりごはん	げいまいいりごはん マーボー豆腐 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	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 にら	しょうゆ さけ あかみそ トウバンジャン カレー粉	644 26.7
17 (木)	たけのこごはん	たけのこごはん キャベツととりにくのみそいため ニラたまスープ	こめ こめあぶら こめあぶら じゃがいも	あぶらあげ とりにく ベーコン たまご	たけのこ にんじん しょうが にんにく キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん にら	みりん さけ しょうゆ しお けずりぶし しお こしょう さけ あかみ そ しょうゆ トウバンジャン しょうゆ しお けずりぶし	559 21.2
18 (金)	おぎごはん	ビーフカレー(スライス) フルーツのヨーグルトあえ	こめ おぎ こめあぶら パ ター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ 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 かんづめ(みかん)	しお こしょう カレーこ ケチャップ チャツネ トマトペースト ソース チャツネ しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	685 21.7
21 (月)	わかめごはん	わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも キャベツのつるつるいため	こめ おぎ じゃがいも こめあぶら さとう マロニー こめあぶら さとう	わかめ ぶたにく ベーコン	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく キャベツ にら	しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう	601 19
22 (火)	こがたコッペパン	こがたコッペパン スパゲティミートソース フレンチサラダ	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	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ハム	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ す しお こしょう	717 27.4
23 (水)	パエリア	パエリア ABCスープ フルーツゼリー	こめ こめあぶら マカロニ こめあぶら さとう	とりにく ベーコン ベーコン かんてん	にんにく にんじん たまねぎ ホールのトマト ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ かんづめ(みかん もも)	ターメリック しろワイン しお こしょう チキンスー プ しお こしょう チキンスー プ	587 21.1
24 (木)	ごはん	ごはん さかなのたつたあげ カラフルきんぴら もずくスープ	こめ かたくりこ こめあぶら こめあぶら さとう かたくりこ	さば ベーコン もずく とうふ たまご	しょうが ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく ねぎ	さけ しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ しお チキンスー プ	692 26.5
25 (金)	ごはん	ごはん かしわのあまからに たけのこのかかに きゃべつとにんじんのみそしる	こめ かたくりこ こめあぶら さとう さとう	とりにく はなかつお わかめ	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みそ にぼし	659 24.8
28 (月)	ごはん	とりそぼろどんぶり さんしょくやさいのナムル かきたまじる	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま かたくりこ	とりひきにく きざみのり たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが もやし にんじん にら にんじん ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ しお しょうゆ しお けずりぶし	599 25.9
30 (水)	ごはん	ごはん じゃがいものあんかけ キャベツのソテー	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こめあぶら	ぶたひきにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ ピーマン キャベツ にんじん	しょうゆ しお こしょう しお こしょう	597 17.9

＊2年～6年生は15日(火)から 1年生は18日(金)から給食が始まります。

～4月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)～ 入荷の都合上、変更になることがあります。

こめ
おぎ
げんまい
ほか

きょうと
ふくい
さが ふくおか



じもとさん
(ながおかきょうしさん)
たけのこ



さば
きょうと
わかめ
さんりく



ぎゅうにく ほっかいどう ほか
とりにく ひょうご ほか
ぶたにく あいち かごしまほか
たまご きょうと
だいち ほっかいどう



じゃがいも かごしま ほか
たまねぎ ながさき ほか
にんじん ながさき ほか
にんにく あおもり
パセリ かがわ ほか
ねぎ きょうと ほか
ふき おおさか ほか

セロリー
にら
ピーマン
キャベツ
しょうが

しずおか
こうち
かごしま ほか
きょうと ほか
こうち

