



# 4月 きゅうしょくこんだてひょう

\*毎日 200mlの  
ぎゅうにゅうが つきます。

長岡京市立長法寺小学校

日 (曜)	こんだて	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal)
		エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちようしをととのえる		たんぱく質(g)
14 (火)	コッペパン かしわのケチャップに やさしいっぱいスープ	パン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ	こいくちしょうゆ ケチャップ ウスター チキンスープ しお ローリエ こしょう	631 27
15 (水)	ごはん はっぼうさい あおのりビーンズ	こめ あぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいた あおのり	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし きゃべつ	しお こいくちしょうゆ しお	602 23.8
16 (木)	たけのこごはん キャベツとぶたにくのみそいため かきたまじる	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 みそ たまご とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが きゃべつ ピーマン	さけ しお うすくちしょうゆ けずりぶしダシ あかみそ こいくちしょうゆ トウバンジャン	565 23.2
17 (金)	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく スキムミルク 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 みかんかん	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 こいくちしょうゆ ターメリック クミン カルダモン	679 21.7
20 (月)	わかめごはん ぶたじゃが もやしのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう いらごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース きゃべつ もやし	こいくちしょうゆ	601 19.9
21 (火)	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 オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	たまねぎ きゃべつ にんじん	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ おす	712 27.2
22 (水)	ごはん きびなごのチーズあげ さんしょくやさいのナムル とうふのみそしる	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま コーンスターチ	ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ とうふ わかめ みそ	もやし にんじん にら ねぎ	こいくちしょうゆ しお あかみそ にぼしダシ	569 22.4
23 (木)	とりそぼろどんぶり じゃがいものピリからいため すましじる	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが えのきだけ ねぎ	こいくちしょうゆ みりん トウバンジャン しお うすくちしょうゆ けずりぶしダシ	584 23.4
24 (金)	ごはん ちくわのかばやきたレ もやしのカレーあじ キャベツとにんじんのみそしる	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ	もやし きゃべつ たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ みりん さけ おす しお こしょう カレーこ みそ にぼしダシ	667 20.8
27 (月)	げんまいいりごはん マーボーどうふ もやしとわかめのちゅうかサラダ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら もやし コーン	こいくちしょうゆ さけ あかみそ トウバンジャン おす しお	623 24.2
28 (火)	あじつけパン さかなのこうそうやき じゃがいもとベーコンのスープ	パン パンこ オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう つばす ベーコン	パセリ にんにく にんじん たまねぎ	しお こしょう バジル チキンスープ	638 24.0
30 (木)	ごはん かしわのこはくあげ ひじきのいために たまねぎのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ	こいくちしょうゆ にぼしダシ みそ けずりぶしダシ	693 27.9

～ 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 きょうと  
むぎ ふくい  
げんまい さが ふくおかほか

つばす いわて さわら きょうと  
きびなご ながさき わかめ さんりく

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

じゃがいも かごしま ほか セロリー ながさき ほか  
たまねぎ ながさき ほか にら こうち  
にんじん とくしま ほか えのき ながの  
にんにく あおもり キャベツ きょうと ほか  
ねぎ きょうと ほか しょうが こうち  
ほうれんそう きょうと ほか

じもとさん  
(ながおかきょうしさん)  
たけのこ