

4月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	エネルギーになる
8日	火	五目チャーハン 豆腐の中華スープ 春雨サラダ	674	○	焼き豚 きくらげ 豚肉 ささみ水煮	ミックスベジタブル 玉葱 きくらげ 椎茸 人参 胡瓜	こめ 小麦 ごま油 でんぷん ごまはるさめ 春雨
9日	水	いわしの蒲焼き丼 豚汁 もやしゆかり和え	817	○	いわし 錦糸卵 のり 豚肉 豆腐 こんにやく 鰹節	のり こんにやく 人参 牛蒡 大根 玉葱 じゃがいも 生姜 もやし	こめ 小麦 でんぷん 揚げ油 砂糖 じゃがいも
10日	木	チキンカレーライス あさりのカリッとサラダ 果物 清見オレンジ	770	○	鶏肉 あさり	じゃがいも 人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト きゃべつ パプリカ 胡瓜 清見オレンジ	こめ 小麦 カレールー 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごまドレッシング
11日	金	ミートソーススパゲティー わかめサラダ はちみつレモンゼリー	842	○	ミートトップ(大豆蛋白) 大豆	エリンギ 玉葱 人参 ピーマン トマト わかめ きゃべつ パプリカ コーン レモン	スパゲティー オリーブ油 ハヤシレーク ごま油 コーン ゼリー
14日	月	ごはん 味噌汁 ほうれん草 油揚げ 厚揚げと豚肉の炒め物 切り干し大根ハリハリサラダ	789	○	油揚げ 厚揚げ 豚肉 わかめ	ほうれん草 きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 切り干し大根 わかめ コーン	こめ 小麦 コーン ごま油
15日	火	ごはん 中華風スープ いわしフライ カレー風味肉じゃが	812	○	あさり いわしフライ 豚肉 白滝	もやし 人参 じゃがいも 玉葱 白滝 いんげん	こめ 小麦 でんぷん じゃがいも 砂糖 揚げ油
16日	水	ごはん 味噌汁 豆腐 わかめ 厚焼き卵 肉野菜炒め 手作りふりかけ	737	○	豆腐 わかめ 厚焼き卵 豚肉 しらす 鰹節 のり	わかめ 葱 きゃべつ もやし 人参 ピーマン にんにく のり	こめ 小麦 ごま
17日	木	ごはん ほうれん草の汁物 豆腐ハンバーグおろしソース 五目金平	809	○	豚肉 こんにやく 豆腐 鶏肉 卵 ひじき 糸かまぼこ きくらげ	ほうれん草 こんにやく 葱 玉葱 ひじき 大根 牛蒡 人参 きくらげ ピーマン	こめ 小麦 ごま油 パン粉 砂糖 でんぷん
18日	金	ソース焼きそば 肉焼売ねぎだれかけ ヨーグルト和え	778	○	豚肉 肉焼売 ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 椎茸 葱 バナナ ミカン缶	ちゅうかめん 中華麺 砂糖 ごま油
21日	月	チリコンカンライス 小松菜のスープ ブロッコリーの味噌サラダ 米粉ドッグ	813	○	ミートトップ(大豆蛋白) 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	ビーンズミックス 玉葱 ピーマン にんにく 小松菜 人参 ブロッコリー わかめ	こめ 小麦 砂糖 ごま 米粉ドッグ
22日	火	豚キムチ丼 わんたんスープ もやしナムル	809	○	豚肉 鶏肉 わかめ 昆布	もやし きゃべつキムチ 椎茸 人参 生姜 にんにく しめじ 豆苗 わかめ 昆布	こめ 小麦 ごま油 わんたん
23日	水	オレンジフレンチトースト 具だくさんポトフ ひじきサラダ ベビーチーズ	789	○	卵 牛乳 鶏肉 ウインナー ひじき 大豆 チーズ	オレンジ 玉葱 大根 じゃがいも 人参 ブロッコリー ひじき 胡瓜 コーン	かくしやく 角食 バター 砂糖 じゃがいも コーン ごま油
24日	木	わかめごはん ほうれん草スープ 塩からあげ のり和え 温州ミカンゼリー	984	○	わかめ しらす あさり 鶏肉 のり	ほうれん草 玉葱 人参 小松菜 もやし のり みかん	こめ 小麦 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ラーメンたれ ゼリー
25日	金	しょうゆラーメン きなこポテト ソーフールヨーグルト	767	○	豚肉 糸かまぼこ きなこ ソーフールヨーグルト	キャベツ もやし 玉葱 人参 人参 葱 にんにく 生姜 じゃがいも	ちゅうかめん 中華麺 ラーメンたれ じゃがいも 砂糖 揚げ油
28日	月	コーンピラフ 豆腐のシチュー 蒸し鶏サラダ	791	○	豚肉 豆腐 鶏肉 豆乳	ミックスベジタブル 玉葱 じゃがいも 人参 いんげん ブロッコリー パプリカ	こめ 小麦 バター じゃがいも 小麦粉 ごま ごま油 砂糖
29日	火	しょうわ 昭和の日					
30日	水	オムライス 白いミネストローネ ごま風味サラダ	783	○	鶏肉 オムライスシート あさり ベーコン ささみ水煮	玉葱 ミックスベジタブル じゃがいも 人参 セロリ にんにく いんげん ブロッコリー パプリカ	こめ 小麦 砂糖 オリーブ油 ごま油