

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。**

日	曜日	ごはん(牛乳は毎日つきまぜ)		牛乳	からだ 体をつくる	からだやしの 体の調子を整える	エネルギーになる
8日	月	ごはん 豆腐の中華スープ 回鍋肉 肉しゅうまい	844	○	豆腐 豚肉 肉しゅうまい	にら 切り干し大根 椎茸 人参 きゃべつ ピーマン 玉葱 生姜 にんにく きくらげ	こめ 小麦 ごま油 トック でんぷん
9日	火	中華風おこわ 味噌 味噌汁 梅おかか和え チーズドック	753	△	焼き豚 枝豆 豆腐 油揚げ こんにゃく 鰹節 チーズ ジョウロ	枝豆 人参 玉葱 竹の子 椎茸 じゃが いも こんにゃく 大根 牛蒡 葱 ブロッコリー パプリカ 梅	おこわ じゃがいも チーズドック
10日	水	カレーライス わかめサラダ 果物 清見オレンジ	769	○	鶏肉 わかめ ツナ	じゃがいも 人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト わかめ きゃべつ パプリカ コーン 清見オレンジ	こめ 小麦 カレールウ コーン ごま油
11日	木	わかめごはん いわしのつみれ汁 たまご豆腐 切り干し大根パリパリサラダ	786	○	わかめ しらす いわしつみれ 白滝 豆腐 卵 豆乳 鶏肉 糸かまぼこ	わかめ 葱 大根 人参 白滝 椎茸 生姜 竹の子 ほうれん草 切り干し大根 胡瓜 コーン	こめ 小麦 砂糖 コーン
12日	金	クリームパスタ あさりのカリッとサラダ フルーツポンチ	835	○	ベーコン シュレッドチーズ スキムミルク 豆乳 あさり	玉葱 小松菜 しめじ 椎茸 生姜 きゃべつ パプリカ 胡瓜 なつみかん缶 洋なし 缶 もも缶 パナナ	スパゲティー オリーブ油 小麦粉 バターでんぷん 揚げ油 ごまドレッシング
15日	月	ごはん ところみ汁 いわしのフリッター 大根と豚肉の炒め煮 味噌汁	918	○	油揚げ いわしフライ 豚肉 厚揚げ こんにゃく のり	ほうれん草 人参 葱 椎茸 大根 こんにゃく いんげん のり	こめ 小麦 でんぷん 揚げ油 砂糖
16日	火	ごはん もずくの汁物 鯡ちゃん ちゃん焼き ポテトサラダ	740	○	もずく 豆腐 鯡 スキムミルク ささみ水煮 ヨーグルト	もずく 椎茸 人参 葱 きゃべつ えのき だけ じゃがいも 胡瓜	こめ 小麦 バター じゃがいも マヨネーズ
17日	水	中華ちらし さつま汁 十勝大豆コロッケ ホワイトミニ	975	○	豚肉 ほたて 卵 豆腐 こんにゃく 十勝大豆コロッケ ホワイトミニ	もやし 玉葱 白菜 人参 ピーマン さつまいも 大根 こんにゃく 葱 生姜	こめ 小麦 さつまいも 揚げ油 ホワイトミニ
18日	木	オムライス コーンシチュー ひじきサラダ	877	○	鶏肉 オムライスシート ベーコン 豆乳 チーズ スキムミルク ひじき 大豆	玉葱 ミックスベジタブル トマト コーン じゃがいも 人参 ひじき 胡瓜	こめ 小麦 じゃがいも 小麦粉 コーン バター
19日	金	ソース焼きそば ごぼうと豆の甘辛揚げ ソファールヨーグルト	775	○	豚肉 大豆 ソファールヨーグルト	キャベツ もやし 人参 椎茸 牛蒡	中華麺 でんぷん 揚げ油 砂糖
22日	月	ごはん いもだんご汁 厚揚げと豚肉の炒め煮 酢の物	856	○	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉 わかめ 糸かまぼこ	大根 人参 ほうれん草 椎茸 きゃべつ 玉葱 ピーマン にんにく 胡瓜 わかめ	こめ 小麦 いもだんご 芋団子 砂糖
23日	火	ごはん 具だくさん味噌汁 たらスパイシーパン粉焼き 五目きんぴら	816	○	厚揚げ こんにゃく たら 豚肉 きくらげ	ほうれん草 こんにゃく 人参 玉葱 椎茸 牛蒡 きくらげ ピーマン	こめ 小麦 マヨネーズ パン粉
24日	水	ごはん 味噌汁 鶏肉とじゃがいもの旨煮 お浸し 手作りふりかけ	806	○	豆腐 わかめ 鶏肉 大豆 こんにゃく 鰹節 しらす のり	わかめ 葱 生姜 じゃがいも こんにゃく 人参 牛蒡 ピーマン 椎茸 小松菜 もやし のり	こめ 小麦 じゃがいも 砂糖 ごま
25日	木	ごはん わかめスープ 油淋鶏 もやしナムル はちみつレモンゼリー	962	○	豆腐 わかめ 鶏肉 塩昆布	わかめ 人参 葱 生姜 にんにく もやし 昆布 レモン	こめ 小麦 ごま でんぷん 揚げ油 砂糖 ごま油 ゼリー
26日	金	味噌ラーメン チーズポテト焼き 果物 清見オレンジ	823	○	豚肉 チーズ	きゃべつ もやし 玉葱 人参 きくらげ ほうれん草 にんにく 生姜 じゃがいも オレンジ	中華麺 ラーメンたれ じゃがいも 砂糖 バター
29日	月	昭和の日					
30日	火	麻婆豆腐丼 中華風コンスープ ブロッコリーのごま和え 温州みかんゼリー	829	○	豆腐 豚肉 卵	椎茸 葱 にんにく 生姜 ピーマン コーン ブロッコリー 玉葱 人参 みかん	こめ 小麦 でんぷん ごま油 砂糖 ごま コーン ゼリー