

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	水	クリームスパゲッティ、 コーンサラダ、ヨーグルトレーズン	789	○	ベーコン、豆乳	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、コーン、 にんじん、キャベツ	スパゲッティ、オリーブ油、小麦 粉、バター、米油フレンチドレッシ ング、ヨーグルトレーズン
9日	木	ごはん、味噌噌けんちん汁 豚肉の生姜焼き、辛しあえ	783	○	豆腐、油揚げ、豚肉	じゃがいも、だいこん、にんじん、たまね ぎ、しょうが、キャベツ、もやし、からし	米、麦、米油
10日	金	チキンカレー、あさりのカリッとサラ ダ、清見オレンジ	772	○	鶏肉、あさり	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんに く、しょうが、トマト缶、キャベツ、清見オレ ンジ	米、麦、米油、カレールウ、ごまド レッシング
13日	月	コーンピラフ、白菜とベーコンの スープ、ポテトサラダ	638	○	ハム、ベーコン、ツナ、ヨー グルト	ミックスベジタブル、たまねぎ、はくさい、 にんじん、じゃがいも、きゅうり	米、麦、バター、マヨネーズ
14日	火	ごはん、ほうれん草の中華スープ、 鶏肉の中華炒め、キャベツのさつ ぱりサラダ	724	○	鶏肉、卵	ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうが、 はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんにく、 キャベツ、コーン	米、麦、米油、オリーブ油、ごま 油、
15日	水	オレンジフレンチトースト、具だくさ んポトフ、ひじきのサラダ	742	○	卵、鶏肉、ウィンナー、大豆	たまねぎ、だいこん、じゃがいも、にんじ ん、ブロッコリー、ひじき、きゅうり、コーン	パン、オレンジジュース、バター、 ごま油
16日	木	ごはん、小松菜の味噌汁、厚揚げ のそぼろ煮、ほうれん草のお浸し	679	○	油揚げ、厚揚げ、鶏肉、 鰹節	こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、 しめじ、しょうが、ほうれんそう、もやし	米、麦
17日	金	醤油ラーメン、きなこポテト、 ソファール	754	○	豚肉、きな粉、ソファール	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、な がねぎ、にんにく、しょうが、じゃがいも	中華麺、米油
20日	月	炊き込みごはん、吉野汁、 ブロッコリーの和え物	760	○	鶏肉、ちくわ、油揚げ、 鰹節	えのき、にんじん、ひじき、ほうれんそう、 干し椎茸、ブロッコリー	米、麦、ごま油、小籠包
21日	火	ごはん、なめこ汁、ちくわの磯部揚 げ、ひじき炒り煮	719	○	豆腐、ちくわ、油揚げ	なめこ、ながねぎ、あおのり、ひじき、にん じん、干し椎茸	米、麦、米油
22日	水	チリコンカンライス、コーンのシ チュー、ブロッコリーサラダ	860	○	ミートトップ、豚肉、ミックス ビーンズ、鶏肉、豆乳、ハム	たまねぎ、ピーマン、にんにく、コーン、じゃ がいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	米、麦、米油
23日	木	わかめごはん、ほうれん草のスー プ、から揚げ、キャベツのごま和え	969	○	ベーコン、鶏肉	わかめ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじ ん、にんにく、キャベツ、もやし	米、麦、米油
24日	金	スパゲッティミートソース、わかめ サラダ、はちみつレモンゼリー	839	○	ミートトップ、大豆	エリンギ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 わかめ、キャベツ、コーン	スパゲッティ、オリーブ油、はちみ つレモンゼリー
27日	月	豚キムチ丼、わんたんスープ、 ミックスナムル	827	○	豚肉、鶏肉	キャベツキムチ、しいたけ、しめじ、たまね ぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじ ん、ほうれんそう	米、麦、ごま油
28日	火	ごはん、じゃがいもとわかめの味 噌汁、和風豆腐ハンバーグ、ごま 酢和え	695	○	豆腐、鶏肉	じゃがいも、わかめ、たまねぎ、ひじき、だ いこん、キャベツ、きゅうり	米、麦、米油
30日	水	麻婆豆腐丼、かきたまスープ、 もやしのゆかり和え	725	○	豆腐、豚肉、卵、鰹節	干し椎茸、ながねぎ、にんにく、しょうが、 いんげん、ほうれんそう、にんじん、もや し、ゆかり	米、麦、米油、ごま油