

# 4月 こんだてひょう

東陽小中学校調理場

日	曜日	こんだて名	材 料 名				買	東陽小中学校調理場				
			品	部	名	買		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
7	火	ポークカレー みかんゼリー 牛乳	ふた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく しょうが みかん	ごはん むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	640	19.0	17.0	1.9
8	水	【進級お祝い給食】 コッペパン ハニーマスタードチキン コーンマヨサラダ ミネストローネ お祝いデザート 牛乳	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ レモン いちご	コッペパン はちみつ じゃがいも マカロニ さとう こめこ 水あめ	あぶら マヨネーズ	654	25.2	27.9	3.1
9	木	ごはん 豆腐つくねハンバーグ 小松菜とたけのこのコマ和え みそ汁 ふりかけ 牛乳	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト 青豆 まっちゃん	たまねぎ キャベツ たけのこ コーン	ごはん こめこ さとう かたくりこ こんにゃく キヌア じゃがいも うるちひえ 水あめ	ごま	598	23.9	15.4	1.9
10	金	ごはん 里芋と大根のそぼろ煮 ごまマヨサラダ 牛乳	牛乳 ふた肉 油揚げ ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ しょうが えだまめ 切干大根 レモン	ごはん さといも さとう こんにゃく かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	625	20.6	22.0	1.6
13	月	豚丼 水餃子スープ オレンジ 牛乳	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう えのきだけ ねぎ もやし キャベツ きくらげ しょうが オレンジ	ごはん むぎ さとう こんにゃく こむぎこ	あぶら	558	19.5	15.8	1.8
14	火	ごはん ギョウザ (小2個, 中3個) ひじきと切干のツナ和え ピリ辛みそ汁 牛乳	ふた肉 とり肉 シーチキン とうふ みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが えだまめ 切干大根 だいこん ごぼう ねぎ はくさい とうがらし	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	597	22.3	16.5	1.9
15	水	ごはん とり野菜 じゃがいものキンピラ 牛乳	とり肉 とうふ みそ ふた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい もやし えのきだけ にんにく ねぎ ごぼう	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	575	23.7	15.9	1.8
16	木	ごはん ウィンナー (小1本, 中2本) おかか和え 卵とし煮 牛乳	ウィンナー かつおぶし たまご とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも 水あめ	あぶら	604	24.6	18.1	1.5
17	金	ごはん 豆腐のカレー煮 中華和え 牛乳	とうふ ふた肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ 香辛	あぶら ごま	622	23.0	21.1	2.4
20	月	ごはん アジフライ 蕪わかめのキンピラ みそ汁 牛乳	あじ ふた肉 とうふ みそ	牛乳 蕪わかめ	にんじん	れんこん だいこん ねぎ	ごはん こんにゃく パン粉 じゃがいも さとう	あぶら	604	19.6	19.6	3.0
21	火	少なめごはん チキンナゲット (小2個, 中3個) ブロッコリーの香味和え いなりうどん 牛乳	とり肉 おから 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しいたけ ねぎ	ごはん パン粉 さとう かたくりこ うどん こむぎこ	あぶら	598	23.6	18.3	1.9
22	水	食パン ビーフシチュー ひじきのサラダ スライスチーズ 牛乳	牛肉 ひよこ豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース	食パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	618	26.8	24.7	2.2
23	木	ごはん シュウマイ (小2個, 中3個) ホイコーロウ 中華風コーンスープ 牛乳	ふた肉 ベーコン たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン とうがらし	ごはん パン粉 さとう かたくりこ 水あめ こむぎこ	あぶら	659	27.8	22.2	1.9
24	金	カレーライス チョレギサラダ 牛乳	牛肉 ふた肉 のり わかめ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	608	20.2	17.3	2.3
27	月	キムタクごはん ゆかりあえ 若竹汁 牛乳	ふた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 しそ	だいこん はくさい とうがらし たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ	ごはん むぎ さとう	あぶら	539	18.4	15.0	2.4
28	火	ごはん すき焼き風煮 パンパンジーサラダ いちごゼリー 牛乳	牛肉 ふた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい キャベツ ねぎ えのきだけ きゅうり いちご	ごはん こんにゃく 水あめ さとう	マヨネーズ ごま	630	25.0	18.0	1.4
29	水	昭和の白										
30	木	ごはん さばのスタミナ焼き 小松菜の煮びたし 沢煮椀 牛乳	さば ふた肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ごぼう とうがらし しいたけ ねぎ えのきだけ だいこん たけのこ	ごはん さとう	あぶら ごま	602	27.3	21.1	1.5

※ 記載している栄養価は、上段が前期課程4年生、下段が後期課程7～9年生の値となっています。  
※ 都合により、献立が変更になる場合があります。