

令和6年 4月 こんだてひょう 大塔中辺路給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
9 火	ごはん			米, 麦			593 kcal
	マーボー豆腐	○	ぶた肉, とうふ, みそ, 赤みそ	かたくり粉, 大豆油	にんじん, しょうが, にんにく, だいこん, 干しいたけ, ねぎ	塩, トウバンジャン, みりん, しょうゆ, ガラスープ	24.3 g
	春雨ちゅうかあえ			春雨, さとう, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり, とうもろこし	酢, しょうゆ, 塩	
10 水	こくとうパン			コッペパン, 黒ざとう			599 kcal
	あんかけうどん	○	とり肉, 油あげ, たまご, 出しこんぶ, にぼし	うどん, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, 干しいたけ	しょうゆ, みりん, 塩	25.7 g
	梅あじ大根サラダ			ごま, ノンエッグマヨネーズ	だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 梅干	酢, しょうゆ, こしょう	
11 木	ごはん			米, 麦			643 kcal
	ハンバーグ ケチャップソース	○	ハンバーグ	さとう		ケチャップ, ウスターソース	23.6 g
	もやしソテー		ベーコン	大豆油	もやし, にんじん	塩, こしょう	
	春キャベツの とうにゅうチャウダー		ぶた肉, とうにゅう	小麦粉, パター, 大豆油	キャベツ, こまつな, 玉ねぎ, にんじん, クリームコーン缶, とうもろこし	塩, コンソメ, こしょう	
12 金	チキンカレーライス	○	とり肉	米, 麦, じゃがいも, カレールウ	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが	カレー粉, とんかつソース, ウスターソース	685 kcal
	フルーツポンチ			さとう, はちみつレモンゼリー, りんごゼリー	パイン缶, みかん缶, りんご	白ワイン	18.4 g
	ふくじんづけ				福神漬		
15 月	三色ごはん	○	とり肉, たまご	米, 麦, さとう, 大豆油	こまつな	しょうゆ, みりん, 酒, 塩	559 kcal
	さつま汁		とうふ, みそ, にぼし	さつまいも	だいこん, えのきたけ, 玉ねぎ, ねぎ	酒	23.5 g
	フルーツ(オレンジ)				オレンジ		
16 火	ごはん			米, 麦			638 kcal
	白身魚フライ チリソース	○	白身魚フライ	大豆油, ごま油, さとう	ねぎ, しょうが, にんにく	トウバンジャン, しょうゆ, ケチャップ	23.0 g
	ごまドレッシングサラダ			ごま, オリーブ油, さとう	だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ	
	ポテトスープ		とり肉	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, チンゲンサイ	コンソメ, 塩, こしょう, 酒, しょうゆ	
17 水	コッペパン			コッペパン			576 kcal
	スパゲティナポリタン	○	ぶた肉	スパゲッティ, さとう, 大豆油	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, ピーマン, にんにく	塩, ケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, こしょう, コンソメ	23.7 g
	グリーンサラダ			さとう, 大豆油	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, パイン缶	酢, 塩, こしょう	
18 木	ごはん			米, 麦			565 kcal
	ようふうおでん	○	とり肉, ちくわ, 平天	じゃがいも, 大豆油	だいこん, こんにゃく, にんじん, さやいんげん	しょうゆ, 塩, カレー粉, ガラスープ, みりん	21.6 g
	おからサラダ		ツナ, おから	ノンエッグマヨネーズ	もやし, きゅうり, キャベツ, にんじん, とうもろこし	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう	
19 金	春やさいの たきこみごはん	○	とり肉, にぼし	米, 麦, さとう, 大豆油	にんじん, ごぼう, たけのこ, ふき, わらび, こんにゃく, うすいえんどう	しょうゆ, 塩, みりん	631 kcal
	コロケ		ミートコロケ	大豆油			23.6 g
	けんちん汁		とうふ, にぼし, 出しこんぶ	さといも	玉ねぎ, ぶなしめじ, にんじん, だいこん, ねぎ	しょうゆ, 酒, 塩	
22 月	ごはん			米, 麦			620 kcal
	とり肉とあつあげの カレーに	○	とり肉, あつあげ, にぼし	じゃがいも, さとう, カレールウ	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, こんにゃく	しょうゆ, 塩, カレー粉, 酒	25.7 g
	にんじん ドレッシングサラダ			大豆油, ごま, さとう	きゅうり, キャベツ, もやし, だいこん, とうもろこし, にんじん	酢, しょうゆ, みりん	
23 火	ごはん			米, 麦			646 kcal
	とり肉のうめずからあげ	○	とり肉	かたくり粉, 小麦粉, 大豆油		梅酢, 酒	28.3 g
	きりぼし大根の ソースいため		とり肉	大豆油	切干しだいこん, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	ウスター・とんかつソース, 塩, こしょう	
	あすか汁		とうふ, みそ, にぼし, 牛乳		だいこん, にんじん, こんにゃく, 玉ねぎ, しめじ, ねぎ		
24 水	ごはん			米, 麦			634 kcal
	やきざかな(さば)	○	さば	大豆油		塩	33.2 g
	ゆかりあえ			ごま	キャベツ, きゅうり, ゆかりの素	しょうゆ	
	高野豆腐のたまごとじ		高野豆腐, とり肉, たまご, にぼし	じゃがいも, さとう	チンゲンサイ, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	みりん, しょうゆ	
25 木	チキンライス	○	とり肉	米, 麦, 大豆油	玉ねぎ, ピーマン, にんじん	コンソメ, ケチャップ, 塩, ウスターソース, こしょう	549 kcal
	春のポトフ		とり肉	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, アスパラガス	コンソメ, がらスープ, 塩, こしょう, 酒	22.5 g
	フルーツ(オレンジ)				オレンジ		
26 金	ごはん			米, 麦			626 kcal
	すきやきに	○	ぶた肉, 焼き豆腐, にぼし	ふ, さとう, 大豆油	こんにゃく, にんじん, はくさい, ねぎ, 玉ねぎ	しょうゆ, 塩, 酒	24.9 g
	梅マカロニサラダ			マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	だいこん, キャベツ, とうもろこし, きゅうり, にんじん, 梅干	酢, しょうゆ	
30 火	ちらしずし	○	とり肉, 油あげ, 高野豆腐, にぼし, たまご, 出しこんぶ	米, 麦, さとう, 大豆油	にんじん, ごぼう, 干しいたけ, こんにゃく, うすいえんどう	米酢, 塩, みりん, しょうゆ	673 kcal
	わかたけ汁		とうふ, にぼし, 出しこんぶ		たけのこ, だいこん, にんじん, ねぎ, えのきたけ	しょうゆ, 塩, 酒	26.1 g
	かしわもち			かしわもち			

材料の都合で、こんだてが変更する場合があります。