

4月 きゅうしょくこんだて

綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 塩分
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	斜線	
7 (月)	麦ご飯		こめ むぎ			569 1.3
	肉じゃが	牛肉 ぶた肉	じゃがいも 米油 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん しらたき	しょうゆ 酒 ミツ	
	なます	あぶらあげ	砂糖 ごま	きゅうり だいこん にんじん	酢 しょうゆ	
8 (火)	黒糖パン		黒糖パン			583 3.0
	五目うどん	てんぷら(たい あじえそ)あぶらあげ	うどん	しめじ にんじん わらび たけのこ えのき きくらげ しいたけ ねぎ	みりん 煮干し しょうゆ 酒	
	大根とツナのマヨサラダ	ちりめん まぐろ・	豆腐マヨ(豆乳 大豆油 調合油 砂糖 でん粉 酢 塩 辛子粉)ごま	だいこん きゅうり にんじん		
9 (水)	麦ご飯		こめ むぎ			595 1.9
	小松菜のみぞ汁	とうふ わかめ みぞ	じゃがいも	こまつな にんじん	煮干し	
	チーズチキン・キャベツ	(とり肉 チーズ きな粉 全粉乳)	(パン粉 でん粉 薄力粉) 米油	(しそ)キャベツ きゅうり	塩 こしょう	
10 (木)	デザート	ゼラチン	水あめ 砂糖 バーム油 ピスタチオ	いちご りんご		531 2.0
	ちらし寿司	とり肉 あぶらあげ	こめ ごま 砂糖・	しいたけ にんじん ごぼう れんこん	酢 塩 しょうゆ ミツ	
	魚そうめん汁	魚ソース(いとより でん粉 水アメ) 豆腐		えのき にんじん こまつな	鶴亀の比田山 しょぶいゆ	
	千草焼き	卵 鶏肉 チーズ	砂糖 でん粉 外カバウダ - 油	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれん草	しょうゆ 塩 かつおだし	
11 (金)	白菜のこんぶ和え	塩コンブ		はくさい きゅうり		546 1.8
	麦ご飯		こめ むぎ			
	ハ宝菜	ぶた肉 いか うずら卵	米油 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん いんげん たけのこ エリンギ はくさい	しょうゆ 塩 こしょう	
14 (月)	中華サラダ		はるさめ 砂糖 ごま ごま油	きゅうり コーン にんじん	酢 しょうゆ	605 1.8
	ポークカレー	ぶた肉	こめ むぎ じゃがいも 米油 カレーパウダー(薄力粉 ラード でん粉 でん粉糖 牛脂 砂糖)	にんじん 新たまねぎ あおまめ にんにく しょうが りんご	ガラスープ カレー粉 リース ぶどう酒 こしょう 塩	
	カクテルゼリー	(とうにゅう てんぐさ)		パイン・みかん・もも缶 バナナ	ぶどう酒	
15 (火)	米粉パン		米粉パン			581 2.8
	ちゃんぽん	ぶた肉 てんぷら(たい あじえそ)	中華めん 米油 ごま油	キャベツ にんじん ねぎ もやし しょうが	塩 ガラ・豚骨スープ しょうゆ こしょう	
	たこ焼き	(たこ 大豆たんぱく こんぶ) 花かつお	(小麦粉 バイオ油 フコトーン タヒチナタカネ油 バジル油) 卵	(キャベツ ねぎ しいたけ)	(塩 しょうゆ 酢 カキ油)	
16 (水)	麦ご飯		こめ むぎ			641 2.2
	さつま汁	とり肉 なまあげ みぞ	さつまいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	煮干し	
	さんまみぞれ煮	さんま	さとう でん粉	だいこん	しょうゆ みりん 塩	
17 (木)	おかかあえ	花かつお		きゅうり	しょうゆ	528 2.3
	ひじきごはん	干ひじき とり肉	こめ 米油 砂糖・	にんじん しいたけ いんげん	しょうゆ 酒 みりん	
	かきたま汁	とうふ 卵	でん粉	新たまねぎ にんじん えのき しめじ ねぎ	しょうゆ 酒 煮干し	
18 (金)	ツナサラダ	ツナまぐろ	ごま 砂糖	ごぼう きゅうり にんじん こんにゃく 寒天	酢 しょうゆ	643 2.3
	食パン		パン			
	ポークビーンズ	ぶた肉 チーズ	いんげんまめ じゃがいも 砂糖	新たまねぎ にんじん ・	ノンフライド ノンオーブン 入 ぶどう酒 こしょう	
21 (月)	じゃこサラダ	ちりめん わかめ	ごま 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ	589 1.9
	三色そぼろ丼	卵(かつお出しバター 脱脂粉乳)ツナまぐろ	こめ むぎ 米油 砂糖 ・	にんじん たまねぎ しょうが あおまめ	みりん しょうゆ ・	
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	さといも	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	しょうゆ 煮干し 酒	
22 (火)	ミルクパン		ミルクパン			591 2.1
	スペゲティナポリタン	ベーコン	スペゲティ	たまねぎ しめじ 青ピーマントマト	塩 ケチャップ ティース ワインリース こしょう	
	キャベツのごまドレサラダ	ちくわ(いとより えそ)	卵 ぶどう糖 ごま 大豆たんぱく 塩 醤油	キャベツ にんじん 新たまねぎ	しょうゆ	
23 (水)	わかめごはん		こめ むぎ 水あめ	わかめ	塩 しょうゆ みりん	639 1.9
	白玉汁	あぶらあげ	白玉	にんじん にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ 塩 酒 煮干し	
	ししゃもフリッター	ししゃも	(大豆油 薄力粉) 米油	キャベツ にんじん	塩	
24 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			589 1.8
	みそおでん	ぶた肉 ちくわ(いとより えそ) なまあげ うずら卵 みぞ 昆布	さといも	にんじん だいこん こんにゃく	煮干し みりん 酒 しょうゆ	
	小松菜サラダ	ツナまぐろ	オリーブ油 砂糖	こまつな きゅうり にんじん キャベツ レモン	塩 酢 こしょう しょうゆ	
25 (金)	麦ご飯		こめ むぎ			637 1.9
	ご汁	だいず あぶらあげ みぞ	さといも	だいこん にんじん しいたけ にら	煮干し	
	コロッケ	(牛肉 牛乳)	(じゃがいも パン粉 薄力粉 ラード マッシュボテト さとう) 米油	(たまねぎ) キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう	
28 (月)	デザート		砂糖 ぶどう糖	いちご		571 1.8
	麦ご飯		こめ むぎ			
	筑前煮	とり肉 厚揚げ	じゃがいも 米油 砂糖	しいたけ たけのこ こんにゃく にんじん ごぼう いんげん	しょうゆ みりん 酒	
30 (水)	もやしこきょうべつのあえもの	ツナまぐろ	砂糖 ごま	もやし キャベツ にんじん	しょうゆ	604 1.7
	麦ご飯		こめ むぎ			
	ケチャップボール	ねぎ パン粉 小麦粉 しょう油 砂糖	じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	たけのこ にんじん プロッコリー 新たまねぎ	ケチャップ しょうゆ	
	パンサンスー		はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ にんじん	酢 しょうゆ	

●このほかに毎日牛乳が1本づきます。

●天候による食材の変更は、隨時お知らせいたします。

★今月の綾町産の食材紹介。

綾町米(今年度から合鴨米を綾町で収穫された米に変更いたしました)

ねぎ・キャベツ・にんじん・さつまいも・きゅうり・新たまねぎ・エリンギ・こまつな・にら・こんにゃく・しめじ・干しいたけ