

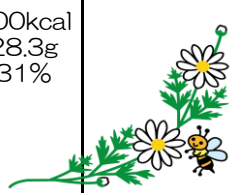


# 令和8年度4月こんだてひょう



韭山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
9	木	むぎごはん				米 麦		556kcal 19.4g 23%	富士美幼 なし
		チキンカレー	鶏肉		玉ねぎ 人参 セロリー トマト にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ 油		
		かいそうサラダ	まぐろ	わかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
		レモンゼリー			レモン	砂糖			
10	金	ごもくチャーハン	焼き豚		玉ねぎ 人参 根深ねぎ しょうが にんにく	米 麦	油 ごま油	571kcal 19.0g 28%	
		やきぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉		キャベツ 玉ねぎ いら しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉	油		
		はるさめサラダ	ハム		きゅうり 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		ちゅうかスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		とうにゅうプリン	豆乳			砂糖	ヨーニツ		
13	月	むぎごはん				米 麦		635kcal 23.9g 30%	
		たちうおのフライ	たちうお			パン粉 小麦粉	油		
		おひたし	かつお節		もやし キャベツ 小松菜				
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう しょうが 葉ねぎ	じゃがいも こんにゃく			
		オレンジ			オレンジ				
14	火	さくらごはん				米 麦		652kcal 23.0g 36%	
		とりにくのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油		
		わふうサラダ		のり	キャベツ 小松菜 コーン	砂糖	ごま油		
		とうふとわかめのすましじる	豆腐	わかめ	玉ねぎ えのき 小松菜 人参				
		おいわいいちごクレープ	豆乳 大豆粉		いちご	砂糖 米粉	油		
15	水	せわりロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ヨーニツ	557kcal 24.5g 36%	
		ウインナー	豚肉			砂糖			
		ポイルキャベツ			キャベツ				
		ポトフ	豚肉		玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 セロリー しょうが	じゃがいも	油		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	いちご ぶどう みかん バナナ	砂糖			
16	木	むぎごはん				米 麦		576kcal 19.6g 34%	
		とうふのにくみそがけ	大豆 鶏肉 みそ			でん粉 小麦粉 砂糖	油		
		いそマヨサラダ	かつお節	のり	もやし キャベツ 小松菜 人参	砂糖	ソイグ マヨネーズ		
		にらたまスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ 人参 いら チンゲン菜	でん粉			
17	金	むぎごはん				米 麦		600kcal 19.9g 27%	
		くろはんぺんフライ	黒はんぺん(さば・ たら・いわし)			パン粉 小麦粉	油		
		ちぐさあえ	油揚げ		キャベツ 小松菜 人参	砂糖 こんにゃく	ごま油		
		こくしょうじる	豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう しいたけ	さといも	ごま油		
		ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ				
20	月	ソフトめん				小麦粉		576kcal 26.5g 31%	
		ミートソース	豚肉		玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム セロリー グリンピース にんにく しょうが	砂糖 小麦粉	バター 油		
		チーズロール		チーズ		ワンタンの皮 小麦粉	油		
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖			

21	火	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		たけのこ 人参	米 砂糖		557kcal 21.6g 30%	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ 卵	青のり		小麦粉	油		
		やさいのおろしあえ	かつお節		キャベツ 小松菜 大根	砂糖			
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ チンゲン菜 人参 しょうが	じゃがいも			
		さくらゼリー			さくらんぼ レモン	砂糖			
22	水	こくとうロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ヨーロング	678kcal 28.1g 36%	
		とりにくのハーブ焼き	鶏肉		にんにく バジル		オリーブ油		
		カレースパイスサラダ			キャベツ きゅうり	砂糖	油		
		エリンギのクリームスープ	ベーコン	牛乳	玉ねぎ 人参 枝豆 エリンギ チンゲン菜	じゃがいも 小麦粉	油 バター		
		オレンジ			オレンジ				
23	木	むぎごはん				米 麦		591kcal 27.9g 33%	蕪山南小 なし
		さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ		玉ねぎ しめじ		油 ワエグ マヨネーズ		
		たくあんあえ			キャベツ 小松菜 たくあん		ごま		
		ごじる	豚肉 豆腐 大豆 みそ		大根 人参 根深ねぎ	里芋 こんにゃく			
24	金	むぎごはん				米 麦		593kcal 25.3g 26%	蕪山小なし
		にくじゃが	厚揚げ豆腐 豚肉		玉ねぎ 人参 さやいんげん	砂糖 しらたき じゃがいも	油		
		ごしきたまご	卵 とうふ みそ まぐろ		玉ねぎ 人参 しいたけ	砂糖			
		わかめのレモンあえ		わかめ	キャベツ 小松菜 人参 レモン				
		りんご			りんご				
27	月	むぎごはん				米 麦		553kcal 24.4g 29%	
		とりにくのみそ焼き	鶏肉 みそ			砂糖			
		いそべあえ		のり	もやし キャベツ 小松菜				
		わかたけじる	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	たけのこ 玉ねぎ 人参 はねぎ				
		バナナ			バナナ				
28	火	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	米	油	659kcal 21.2g 37%	大仁北小 なし
		だいずコロッケ	大豆		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油		
		みかんサラダ			キャベツ きゅうり みかん	砂糖			
		はるキャベツのスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが				
		焼きプリンタルト	卵	牛乳 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	マーガリン		
30	木	むぎごはん				米 麦		600kcal 28.3g 31%	
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ トウモロコシ トマト		玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが 葉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油		
		ポークしゅうまい	豚肉		玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖			
		きりぼしだいこんナムル			もやし 小松菜 人参 切干大根	砂糖	ごま油 ごま		
		ベビーチーズ		チーズ					

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

