



# 4月のこんだて表



(I 地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざ い り ょ う			エネルギー kcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g
9	火	ハヤシライス	こめ こむぎこ バター あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	641 21.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		えだまめサラダ	あぶら さとう		えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		617 24.0
		マーボー豆腐	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こねぎ しょうが しいたけ	
		ちゅうかあえ	ごまあぶら ごま さとう		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		613 19.6
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ こんにゃく	
		はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		きゅうり にんじん	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		611 23.8
		わかたけじる		とうふ はんぺん わかめ	たけのこ にんじん こねぎ	
		ぶたにくのバーベキューソース	でんぷん あぶら さとう	ぶたにく	いんげん たまねぎ とうもろこし りんご しょうが レモン	
15	月	おやこどん(むぎ)	こめ むぎ さとう でんぷん	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ えのきたけ	604 23.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		キャベツとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ とうもろこし	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		624 23.7
		ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう こねぎ	
		イワシのみぞれに		イワシのみぞれに		
		ごまずあえ	ごまあぶら ごま さとう		きゅうり にんじん もやし	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		686 22.4
		はるさめスープ	はるさめ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	
		とりにくとカシューナッツのいためもの	でんぷん あぶら カシューナッツ さとう	とりにく	ピーマン たけのこ たまねぎ パプリカ しょうが	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		614 23.9
		すましじる		とうふ かまぼこ わかめ	えのきたけ にんじん こねぎ	
		わふうハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ にんじん	
		ゆかりあえ			きゅうり あかしそ	
19	金	ポークカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ りんご	628 19.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ドレッシングサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし	
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		632 21.7
		ふしめんじる	ふしめん	はんぺん あぶらあげ	たまねぎ しいたけ ふかねぎ	
		とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
		キャベツのあまずあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	
23	火	とりそぼろどん	こめ さとう あぶら	とりにく たまごそぼろ	しょうが えだまめ	605 25.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		さわにわん	でんぷん	ぶたにく	たけのこ ごぼう にんじん きぬさや しいたけ えのきたけ	
		ごまあえ	さとう ごま		もやし きゅうり にんじん	
24	水	しょうコッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		602 23.5
		やさいスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
		スパゲティミートソース	スパゲティ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	
		バナナ			バナナ	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		645 23.4
		うまに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	
		なっとうみそ	ごま さとう あぶら	ぶたにく なっとう みそ	こねぎ しょうが	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		611 22.5
		とりごぼうじる		とりにく あつあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく こねぎ	
		タラのレモンあげ	あぶら さとう	タラ(こなつき)	レモン	
		アスパラガスのソテー	あぶら	ベーコン	アスパラガス キャベツ とうもろこし	
30	火	ピースわかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ ぎゅうにゅう	グリンピース	638 24.2
		けんちんじる	じゃがいも	とうふ とりにく	にんじん ごぼう ふかねぎ	
		ちくわのまっちゃあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ	まっちゃ	
		アーモンドあえ	アーモンド さとう		キャベツ もやし にんじん	

※都合により献立を変更することがあります。

学校給食費の納付期限(口座振替日)は、5月から翌年3月までの毎月末です。納入通知書は5月下旬にお届けします。

(令和6年4月 大村市教育委員会)