



4月9日(金)				4月12日(月)				4月13日(火)				4月14日(水)				4月15日(木)																																																																																																		
ごはん 牛乳 元気肉じゃが 春雨サラダ 2~6年生の給食が 始まります				ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ 土佐和え				麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツポンチ 1年生の給食が 始まります				きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ かみかみメニュー				ごはん 牛乳 うすくず汁 鶏肉の梅みそ焼き 三色だんご																																																																																																		
食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量																																																																																																		
(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 豚肉スライス 30 g	(黄) じゃが芋 50 g	(緑) 玉ねぎ 50 g	(緑) 人参 15 g	(緑) エリンギ 10 g	(黄) 突きこんにやく 20 g	(緑) にら 8 g	(黄) おろしにんにく 0.5 g	(黄) 三温糖 3 g	濃口しょうゆ 7.2 g	コチュジャン 1 g	(黄) 白いりごま 2 g	水 20 g	(赤) ポンレスハムスライス 7 g	(黄) 緑豆はるさめ 5 g	(緑) キャベツ 15 g	(赤) 人参 5 g	(緑) きゅうり 10 g	(黄) 三温糖 1.8 g	酢 2.7 g	淡口しょうゆ 0.9 g	濃口しょうゆ 1.8 g	こしょう 0.02 g	(黄) ごま油 0.4 g	(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 豆腐 25 g	(緑) 人参 10 g	(緑) えのきたけ 7 g	(緑) しめじ 7 g	(赤) かまぼこ 10 g	(緑) 青ねぎ 5 g	(緑) 淡口しょうゆ 6 g	塩 0.06 g	(黄) みりん 0.5 g	(黄) でんぶん 1.5 g	(赤) 削り節 2 g	(赤) だし昆布 0.5 g	水 110 g	(赤) 鶏もも皮つき(60g) 1 個	(緑) しょうが 0.1 g	酒 1 g	(緑) 梅肉 1 g	(赤) 中辛みそ 1.5 g	みりん 1 g	(黄) 三温糖 0.3 g	水 5 g	(黄) 三色だんご(30g) 1 個																																																																	
城陽市のにんじんを使用!																																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和カロリ-) 607	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 22.4	脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 13.6	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 600	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26	脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 17.8	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 655	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 20.4	脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 15.5	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 598	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 28.5	脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 21.8	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 661	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 28.1	脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 18.5																																																																																															
4月16日(金)				4月19日(月)				4月20日(火)				4月21日(水)				4月22日(木)																																																																																																		
たけのごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鯖のごまじょうゆがけ 				味付けパン 牛乳 春キャベツのクリーム煮 切干大根ときゅうりのマリネ かみかみメニュー				ごはん(減量) 牛乳 若竹汁 さばの塩焼き 小松菜とコーンの変わり和え				わかめごはん(減量) 牛乳 五目うどん ごぼうの甘辛揚げ かみかみメニュー				ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 たくあんあえ																																																																																																		
食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量				食品名 1人分量																																																																																																		
(黄) 精白米 68 g	たけのごはんの素 21.5 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 油揚げ 7 g	(黄) じゃが芋 25 g	(緑) 玉ねぎ 25 g	(緑) 青ねぎ 5 g	(赤) 中辛みそ 7 g	(赤) こうじみそ 1.5 g	(赤) 削り節 2.2 g	水 115 g	(赤) 粉付き鯖(40g) 1 枚	(黄) 米油 5 g	(黄) 白いりごま 1 g	(黄) 三温糖 1.5 g	濃口しょうゆ 1.6 g	みりん 0.8 g	酒 0.8 g	水 1.6 g	(黄) 味付けパン 1 個	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 鶏肉 25 g	(緑) 人参 15 g	(緑) 玉ねぎ 35 g	(緑) キャベツ 35 g	(黄) じゃが芋 25 g	(緑) (冷)ホールコーン 7 g	(黄) バター 3 g	(黄) 焙煎小麦粉 3 g	(赤) 脱脂粉乳 3 g	塩 0.5 g	こしょう 0.02 g	白ワイン 1 g	(黄) 生クリーム 3 g	冷凍ブイヨン(ｷﾝ) 4 g	水 38 g	(赤) ポンレスハムスライス 10 g	(緑) 切り干し大根 1.8 g	(緑) きゅうり 17 g	(緑) 人参 5 g	酢 1.2 g	(緑) レモン汁 0.5 g	塩 0.1 g	こしょう 0.01 g	(黄) 三温糖 0.6 g	淡口しょうゆ 1.5 g	(黄) オリーブオイル 1 g	(黄) 精白米 68 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 干しわかめ 0.5 g	(黄) 白玉麩 1 g	(緑) たけのご水煮 20 g	(赤) 豆腐 20 g	(緑) 人参 10 g	(緑) 干ししいたけ 0.7 g	(緑) 玉ねぎ 20 g	(緑) 青ねぎ 5 g	淡口しょうゆ 3 g	濃口しょうゆ 2 g	(赤) 削り節 2 g	水 105 g	(赤) さば 一汐(50g) 1 切	(緑) こまつな 12 g	(緑) キャベツ 12 g	(緑) 人参 6 g	(緑) (冷)ホールコーン 8 g	(赤) ちりめんじゃこ 0.8 g	(黄) 白すりごま 0.32 g	(黄) 白いりごま 0.64 g	淡口しょうゆ 2 g	(黄) 三温糖 0.72 g	(黄) 精白米 68 g	(赤) たきこみわかめ 1.4 g	(赤) 牛乳 1 本	(黄) (冷)うどん 50 g	(赤) 鶏肉 10 g	(赤) 油揚げ 10 g	(緑) 玉ねぎ 10 g	(緑) 人参 7 g	(緑) 青ねぎ 5 g	濃口しょうゆ 2.4 g	淡口しょうゆ 4.2 g	みりん 0.7 g	(黄) 三温糖 0.4 g	(赤) だし昆布 0.3 g	(赤) 削り節 2.5 g	水 110 g	(緑) ごぼう 55 g	(黄) でんぶん 8 g	(黄) 米油 8 g	濃口しょうゆ 4 g	みりん 4 g	酒 2 g	(黄) 三温糖 2 g	(黄) 白いりごま 0.5 g	(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 豚肉スライス 25 g	(黄) サイコロこんにやく(大) 20 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍) 25 g	(黄) じゃが芋 50 g	(緑) 人参 25 g	(緑) 玉ねぎ 30 g	(緑) (冷)三度豆カット 5 g	濃口しょうゆ 4.2 g	淡口しょうゆ 1.8 g	みりん 1.1 g	(黄) 三温糖 1.6 g	水 30 g	(緑) キャベツ 18 g	(緑) きゅうり 18 g	(赤) きざみたくあん 7 g	(赤) 塩昆布 0.9 g	(黄) 白いりごま 0.7 g	淡口しょうゆ 0.5 g
																給食前の手洗い忘れずに!																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和カロリ-) 618	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 25.4	脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 21.6	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 678	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 24.9	脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 25.1	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 619	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 25.3	脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 23.6	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 683	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 21.1	脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 21.2	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 582	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 21.9	脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 14.5																																																																																															



