



# 令和4年4月こんだて表



## パン 週2回 (火・木)

低学年45g、中学年55g、高学年65gの小麦粉で乳成分を抜いたパンを使用しています。  
西田製パン所さんで作って、各小学校へ配送されます。  
甘みをおさえた素朴な味で、当日の朝焼いているので、香りが良くふわふわです。  
うすまきパン、黒糖パン、バーガーパンなど色々なパンがあります。減量パンは、小麦粉の量を減らした少し小さめのパンです。麺料理の時に提供しています。



## 牛乳 毎日1本 (200ml)

牛乳は栄養の宝箱！  
成長期の子どもたちに必要なカルシウムやたんぱく質をとることができます。  
今年度から北庄司乳業(泉南市)の牛乳になります。



## ごはん 週3回 (月・水・金)

低学年70g、中学年80g、高学年90gのお米を炊いています。



西田製パン所さんで炊いて、各小学校へ配送されます。  
温かいごはんを食べてもらえるように、保温食缶に入っています。  
お米の品種は岩手県産の「ひとめぼれ」です。

## おかず

おかずの量は、低、中、高学年の3段階に分かれています。  
1個付けのハンバーグや魚の切り身などは、どの学年も同じ大きさです。できるだけ温かく、また出来たてを食べてもらうよう工夫しています。子どもたちに人気のカレーライスにはアレルギー特定原材料等28品目を抜いたカレールウを使っています。

## 除去食

月に1回~2回「卵」と「乳」の除去食を実施しています。



こんだて名	11日 月
ぎゅうにゆう	
ごはん	
マーボー豆腐	
チンジャオロース	
かわちばんかん(生)	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
ごはん	80
・マーボー豆腐	
冷凍豆腐	80
合い挽き肉	23
人参	13
しいたけ	5
青ねぎ	6
しょうが	0.5
赤味噌	8
でん粉	2.3
菜種油	1
濃口しょうゆ	1
砂糖	1.5
鶏ガラスープ	1
ごま油	0.6
酒	0.5
トウバンジャン	0.05
・チンジャオロース	
豚肉	35
ピーマン	20
人参	10
たけのこ	10
しょうが	1
濃口しょうゆ	2.4
砂糖	1
酒	1
菜種油	1
・河内晩柑	1個
河内晩柑	65

こんだて名	12日 火
ぎゅうにゆう	
パン	1年生スタート
オニオンスープ	
ハンバーグ	
ほるぎやべつつのサラダ	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
パン	55
・オニオンスープ	
鶏肉	15
玉ねぎ	40
オニオンソテー	20
人参	10
パセリ	0.8
菜種油	1
白ワイン	0.3
鶏ガラスープ	2
塩	0.8
こしょう	0.04
・ハンバーグ	1個
ハンバーグ	60
菜種油	1
・春キャベツのサラダ	
キャベツ	20
きゅうり	8
コーン	5
米酢	1.2
サラダ油	1.2
砂糖	0.5
塩	0.2

こんだて名	13日 水
ぎゅうにゆう	
ごはん	
カレーライス	
フルーツジュレ	
ふくじんづけ	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
ごはん	80
・カレーライス	
牛肉	35
じゃがいも	40
玉ねぎ	30
人参	20
オニオンソテー	10
グリーンピース	5
にんにく	0.15
しょうが	0.2
カレールウ	20
トマトケチャップ	4
濃口しょうゆ	1
鶏ガラスープ	2
塩	0.12
こしょう	0.01
菜種油	0.5
・フルーツジュレ	
あわせゼリー	50
(缶)黄桃	15
(缶)みかん	15
(缶)パイナップル	10
・福神漬	
福神漬	8

こんだて名	14日 木
ぎゅうにゆう	
パン(げんりょう)	
しょうゆラーメン	
ごぼうサラダ	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
パン	45
・しょうゆラーメン	
冷凍中華めん	45
焼き豚	15
玉ねぎ	20
人参	10
もやし	10
青ねぎ	5
しょうが	0.3
淡口しょうゆ	5
豚骨スープ	3
鶏ガラスープ	1
ごま油	0.7
でん粉	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
・ごぼうサラダ	
キャベツ	20
焼きちくわ	12
ささがきごぼう	8
きゅうり	5
ちりめんじゃこ	3
マヨネーズ風ドレッシング	7
淡口しょうゆ	1.2
菜種油	1

こんだて名	15日 金
ぎゅうにゆう	
ごはん	
みそ汁	
まぐろのかくに	
ごまあえ	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
ごはん	80
・みそ汁	
冷凍豆腐	30
玉ねぎ	10
大根	5
人参	10
油あげ	3
青ねぎ	5
干しわかめ	0.5
赤味噌	7
白味噌	4
削り節	3
・鯖の角煮	
まぐろ角切り	45
しょうが	0.5
濃口しょうゆ	2.9
砂糖	2.6
酒	5
みりん	1
・ごまあえ	
ほうれん草	20
キャベツ	20
白ごま	1
砂糖	0.4
淡口しょうゆ	1.3

こんだて名	18日 月
ぎゅうにゆう	
ごはん	
にくじゃが	
あますあえ	
じゃこのいりに	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
ごはん	80
・肉じゃが	
牛肉	20
平天	15
じゃがいも	40
玉ねぎ	30
人参	10
糸こんにやく	10
さやいんげん	2.5
濃口しょうゆ	5
上白糖	2.5
みりん	1
削り節	2
菜種油	0.5
・甘酢あえ	
焼き豚	10
キャベツ	30
きゅうり	10
人参	10
白ごま	1
淡口しょうゆ	1.6
砂糖	1.1
米酢	1.1
菜種油	0.5
・じゃこの炒り煮	
ちりめんじゃこ	7
濃口しょうゆ	1.8
砂糖	1.3
酒	1
サラダ油	0.6
みりん	0.3

こんだて名	19日 火
ぎゅうにゆう	
パン	
コンソメスープ	
チキンカツ	
ポイルキャベツ	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
パン	55
・コンソメスープ	
ボンレスハム	15
キャベツ	20
玉ねぎ	20
コーン	20
人参	10
パセリ	0.5
コンソメの素	1.3
鶏ガラスープ	1
塩	0.16
こしょう	0.01
・チキンカツ	1個
鶏むね肉	50
小麦粉	3
パン粉	10
しょうが	0.1
にんにく	0.01
濃口しょうゆ	2
酒	0.5
塩	0.1
こしょう	0.02
菜種油	4
・ポイルキャベツ	
キャベツ	35
ウスターソース	2

こんだて名	20日 水
ぎゅうにゆう	
ごはん	
はっほうさい	
ほるぎのしょうゆマヨネーズあえ	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
ごはん	80
・八宝菜	
豚肉	25
いか	10
えび	10
白菜	25
玉ねぎ	30
たけのこ	10
人参	10
しいたけ	8
チンゲン菜	5
淡口しょうゆ	4
ごま油	0.5
鶏ガラスープ	2
でん粉	1
塩	0.1
こしょう	0.01
菜種油	1
・春雨の醤油マヨネーズあえ	
ほうれん草	20
焼き豚	10
きゅうり	5
人参	5
春雨	5
マヨネーズ風ドレッシング	6
菜種油	0.5
淡口しょうゆ	0.5

こんだて名	21日 木
ぎゅうにゆう	
パン	
ビーフシチュー	
ささみのちゅうかサラダ	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
パン	55
・ビーフシチュー	
牛肉	30
じゃがいも	40
玉ねぎ	40
人参	10
しめじ	5
マッシュルーム	3
グリーンピース	7
ハヤシルウ	13
塩	0.1
こしょう	0.01
菜種油	0.5
・ささみの中華サラダ	
鶏ササミチャンク	25
もやし	10
ほうれん草	25
人参	5
淡口しょうゆ	1
米酢	0.9
サラダ油	0.4
酒	0.1

こんだて名	22日 金
ぎゅうにゆう	
たけのこごはん(げんりょう)	
すまし汁	
さわらのてりやき	
えんどうのたまごじ	
いちごゼリー	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
たけのこご飯の素	34
ごはん	70
・すまし汁	
焼きかまぼこ	10
大根	10
人参	5
青ねぎ	5
焼き麩	1
淡口しょうゆ	5
削り節	3
・鯖の照り焼き	1個
サワラ切身	60
濃口しょうゆ	3.6
砂糖	1.9
みりん	1.9
でん粉	0.2
菜種油	0.5
・えんどうの卵とじ	
えんどう豆	5
鶏卵	5
淡口しょうゆ	0.6
砂糖	0.4
削り節	0.1
・いちごゼリー	1個
いちごゼリー	40

