

# 2024年 4月 給食こんだて



|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <p><b>1 (月)</b> エネルギー: 396kcal<br/>たんぱく質: 18.2g</p> <p>わかめごはん<br/>ささみフライ<br/>ポテトサラダ<br/>ポーク焼肉<br/>ロースハム<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>パン粉・マヨネーズ</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>ささみ・ぶたにく</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>たまねぎ・わかめ</p>           | <p><b>2 (火)</b> エネルギー: 397kcal<br/>たんぱく質: 12.2g</p> <p>ごま塩ごはん<br/>かぼちゃコロッケ<br/>ジャーマンポテト<br/>グリルチキン<br/>玉子焼き<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>じゃがいも・ごま</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>とりにく・たまご</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>かぼちゃ・たまねぎ</p>           | <p><b>3 (水)</b> エネルギー: 411kcal<br/>たんぱく質: 16.9g</p> <p>チャーハン<br/>野菜肉巻き<br/>揚げぎょうざ<br/>チーズ入り焼かまぼこ<br/>きゃべつシラス和え</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>こめ・こむぎこ</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>チーズ・しらすぼし</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>きゃべつ・にんじん</p>                          | <p><b>4 (木)</b> エネルギー: 380kcal<br/>たんぱく質: 16.9g</p> <p>ふりかけごはん<br/>煮魚<br/>甘辛ごぼう<br/>親子煮<br/>たこウインナー<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>ごま・こめ</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>さかな・とりにく</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>ごぼう・たまねぎ</p>                        | <p><b>5 (金)</b> エネルギー: 448kcal<br/>たんぱく質: 11.9g</p> <p>おにぎり<br/>パン<br/>エビかつ<br/>ナポリタン<br/>しゅうまい<br/>ほうれん草コーン<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>スパゲティ・あぶら</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>ぶたにく・エビ</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>ほうれん草・コーン</p>        |
| <p><b>8 (月)</b> エネルギー: 464kcal<br/>たんぱく質: 13.9g</p> <p>カレーライス<br/>ハンバーグ<br/>菜の花ソテー<br/>ウインナー<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>こめ・あぶら</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>ぶたにく・ウインナー</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>なのはな・にんじん</p>                      | <p><b>9 (火)</b> エネルギー: 409kcal<br/>たんぱく質: 14.4g</p> <p>青菜ごはん<br/>メンチカツ<br/>ひじき煮<br/>チーズつくね<br/>スマイルポテト<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>パン粉・じゃがいも</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>チーズ・ぶたにく</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>ひじき・たまねぎ</p>                | <p><b>10 (水)</b> エネルギー: 422kcal<br/>たんぱく質: 14.2g</p> <p>懐にぎり<br/>焼きそば<br/>から揚げ<br/>プチャメリカドッグ<br/>プロッコリーツナ<br/>サラダ<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>ちゅうかめん・こめ</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>とりにく・ツナ</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>プロッコリー・きゃべつ</p>            | <p><b>11 (木)</b> エネルギー: 412kcal<br/>たんぱく質: 13.5g</p> <p>ごま塩ごはん<br/>目玉焼きフライ<br/>ほうれん草ごま和え<br/>バターしょうゆペンネ<br/>バーコンポテトバーグ<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>ごま・マカロニ</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>たまご・ベーコン</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>ほうれん草・たまねぎ</p> | <p><b>12 (金)</b> エネルギー: 420kcal<br/>たんぱく質: 13.1g</p> <p>おにぎり2個<br/>チーズはんぺんフライ<br/>マカロニ野菜サラダ<br/>タレ付肉団子<br/>たこザンギ<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>マカロニ・パン粉</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>ぶたにく・タコ</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>コーン・きゃべつ</p>      |
| <p><b>15 (月)</b> エネルギー: 379kcal<br/>たんぱく質: 14.9g</p> <p>ふりかけごはん<br/>チキン竜田<br/>大根そぼろ煮<br/>チンゲン菜ソテー<br/>オムレツ<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>あぶら・こめ</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>とりにく・たまご</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>ちんげんさい・だいこん</p>        | <p><b>16 (火)</b> エネルギー: 380kcal<br/>たんぱく質: 16.5g</p> <p>ごま塩ごはん<br/>煮魚<br/>甘辛ごぼう<br/>親子煮<br/>たこ焼き<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>ごま・あぶら</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>さかな・とりにく</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>ごぼう・たまねぎ</p>                         | <p><b>17 (水)</b> エネルギー: 460kcal<br/>たんぱく質: 12.7g</p> <p>おにぎり<br/>パン<br/>煮魚<br/>野菜コロッケ<br/>ナポリタン<br/>チキンボール<br/>ジャーマンポテト<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>スパゲティ・じゃがいも</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>ぶたにく・とりにく</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>たまねぎ・グリーンピース</p> | <p><b>18 (木)</b> エネルギー: 378kcal<br/>たんぱく質: 17.0g</p> <p>ふりかけごはん<br/>ささみフライ<br/>ポテトサラダ<br/>チーズ入り焼かまぼこ<br/>ひき肉カレー炒め<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>マヨネーズ・パン粉</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>チーズ・ささみ</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>コーン・にんじん</p>       | <p><b>19 (金)</b> エネルギー: 433kcal<br/>たんぱく質: 14.7g</p> <p>照焼きチキン丼<br/>炒り卵<br/>ミニフランク<br/>きゃべつ<br/>ごまマヨ和え<br/>スマイルポテト</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>ごま・こめ</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>たまご・ぶたにく</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>きゃべつ・にんじん</p>              |
| <p><b>22 (月)</b> エネルギー: 393kcal<br/>たんぱく質: 11.1g</p> <p>おにぎり2個<br/>メンチカツ<br/>小松菜おかか和え<br/>バターしょうゆペンネ<br/>タレ付肉団子<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>マカロニ・パン粉</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>ぶたにく・かつおぶし</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>こまつな・たまねぎ</p> | <p><b>23 (火)</b> エネルギー: 416kcal<br/>たんぱく質: 13.6g</p> <p>ごま塩ごはん<br/>ハンバーグ<br/>プロッコリーツナ<br/>サラダ<br/>プチャメリカドッグ<br/>玉子焼き<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>マヨネーズ・ごま</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>たまご・ぶたにく</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>プロッコリー・コーン</p> | <p><b>24 (水)</b> エネルギー: 462kcal<br/>たんぱく質: 16.1g</p> <p>カレーライス<br/>目玉焼きフライ<br/>ほうれん草ソテー<br/>ウインナー<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>じゃがいも・あぶら</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>ぶたにく・ウインナー</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>にんじん・ほうれん草</p>                          | <p><b>25 (木)</b> エネルギー: 388kcal<br/>たんぱく質: 12.3g</p> <p>わかめごはん<br/>グラタン風コロッケ<br/>切干大根煮<br/>たこザンギ<br/>グリルチキン<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>パン粉・こめ</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>あぶらあげ・タコ</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>だいこん・わかめ</p>               | <p><b>26 (金)</b> エネルギー: 390kcal<br/>たんぱく質: 16.3g</p> <p>懐にぎり<br/>焼きそば<br/>から揚げ<br/>菜の花ごま和え<br/>魚肉ソーセージ<br/>ハムたっぷり玉子<br/>フルーツ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>ちゅうかめん・ごま</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>とりにく・ハム</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>なのはな・きゃべつ</p> |
| <p><b>29 (月) 昭和の日</b></p> <p>そぼろ丼<br/>炒り卵<br/>ミニフランク<br/>しゅうまい<br/>マカロニ野菜サラダ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>マカロニ・こめ</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>ぶたにく・たまご</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>きゃべつ・コーン</p>   | <p><b>30 (火)</b> エネルギー: 431kcal<br/>たんぱく質: 14.7g</p> <p>そぼろ丼<br/>炒り卵<br/>ミニフランク<br/>しゅうまい<br/>マカロニ野菜サラダ</p> <p><b>熱や力になるもの</b><br/>マカロニ・こめ</p> <p><b>血や肉になるもの</b><br/>ぶたにく・たまご</p> <p><b>体の調子を整えるもの</b><br/>きゃべつ・コーン</p>                          |  |  |   |

※こんだてにつきまして、仕入れの都合により、多少の変更が有ります。ご了承下さい。

甲楠給食(有)  
甲府市国母6丁目6-8  
TEL 055-235-3711  
FAX 055-228-1220  
URL <http://www.kounankyusyoku.com/>