



4月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価		
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
10(木)	🍱	せきはん(ごましお)	かいそうエキス	こめ もちこめ あずき ごま		721	27.5
		さわらのごまみそかけ	さわら	ごま			
		こうはくだんごじる	ふたにく なると	もち	たまねぎ はくさい こまつな		
		あさづけ			キャベツ きゅうり		
		ぎゅうにゅう					
11(金)	🍱	ココアあげパン		パン ココア さとう あぶら		655	24.5
		じゃがいものスープに	ふたにく ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	ごま	きゅうり キャベツ コーン		
			ぎゅうにゅう				
		ぎゅうにゅう					
14(月)	🍱	ごはん	かいそうエキス	こめ	↓しょうが にんにく↓	638	25.5
		かじょうどうふ	なまあげ ふたにく		ほししいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ		
		くきわかめのナムル	くきわかめ	ごま	だいずもやし えのき		
			ぎゅうにゅう				
		ぎゅうにゅう					
15(火)	🍱	とりごぼろごはん	かいそうエキス とりにく あぶらあげ	こめ ごま	にんじん ごぼう しめじ	595	27.9
		やさいたまごやき	たまご ふたにく		たまねぎ こまつな にんじん		
		わかめのみそしる	わかめ		キャベツ たまねぎ ながねぎ		
			ぎゅうにゅう				
		ぎゅうにゅう					
16(水)	🍱	むぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		706	29.4
		じゃこのふりかけ	ちりめんじゃこ		にんにく たまねぎ		
		いもとりにくのサッパリに	とりにく だいず	じゃがいも ごま	たまねぎ さやいんげん にんじん にんにく しょうが		
		レモンあえ			キャベツ きゅうり にんじん レモン		
		ぎゅうにゅう					
17(木)	🍱	バターロール		パン	↓チンゲンサイ↓	651	21.4
		ミートボールスープ	ミートボール	じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん えのき とうみょう		
		コーンサラダ			コーン キャベツ きゅうり たまねぎ		
		ヨーグルトジュレ	ヨーグルト	はちみつ	りんご アセロラ		
		ぎゅうにゅう					
18(金)	🍱	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ	↓トマト にんにく↓	674	20.2
		あまいチキンカレー	とりにく	さつまいも とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが		
		パインサラダ			キャベツ あかピーマン パイン たまねぎ		
			ぎゅうにゅう				
		ぎゅうにゅう					
21(月)	🍱	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	こめ	たけのこ にんじん	677	26.9
		イワシのかりかりあげ	いわし	あぶら			
		さわにわん	ふたにく なまあげ	こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
		きよみオレンジ			きよみオレンジ		
		ぎゅうにゅう					
22(火)	🍱	おしむぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		631	22.4
		とうふバーグのきのこあん	とうふハンバーグ		えのき しいたけ		
		むらくもじる	たまご あおのり わかめ		にんじん たまねぎ ながねぎ		
			ぎゅうにゅう				
		ぎゅうにゅう					
23(水)	🍱	カレーうどん	ふたにく こんぶ	うどん	たまねぎ ながねぎ にんじん	659	22.7
		ちくわのいしがきあげ	たまご ちくわ	こむぎこ ごま あぶら			
		かんでんサラダ	かんでん	ごま	きゅうり キャベツ コーン		
			ぎゅうにゅう				
		ぎゅうにゅう					
24(木)	🍱	げんまいごはん	かいそうエキス	こめ もちこめ		662	23.2
		なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく	じゃがいも こんにゃく	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな		
		クラッシュゼリー		ゼリー	りんご もも ようナシ アロエ		
			ぎゅうにゅう				
		ぎゅうにゅう					
25(金)	🍱	パブコーンライス	かいそうエキス	こめ とうにゅうバター	あかピーマン コーン	674	20.8
		まめとウィンナーのトマトに	ウィンナー だいず	ひよこまめ じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく にんじん		
		グリーンサラダ			きゅうり キャベツ アスパラガス		
			ぎゅうにゅう				
		ぎゅうにゅう					
28日(月)は26日(土)の振替休日でお休みです							
30(水)	🍱	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		706	26.1
		カツオのしんたまソース	かつお	あぶら	たまねぎ にんにく		
		はるのみそしる	かまぼこ	じゃがいも	たけのこ さやえんどう ながねぎ		
		いちごゼリー		ゼリー	いちご		
		ぎゅうにゅう					

・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
 ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は18日のカレーに入っています