

4月 給食献立表

- きいろ=エネルギー源となる主食（ごはん・パン・めん類）
- しろ=みそ汁などの汁物、及び調味料などのおいしい味を伝えていくもの
- あか=血や肉のもとであるたんぱく質をとる主菜（肉・魚・豆類）
- みどり=身体の調子を整えるためのビタミン・ミネラル・食物繊維をとる副菜（野菜・きのこ・海藻・果物）

月曜日	日	メニュー	バランス	食材	日	メニュー	バランス	食材	日	メニュー	バランス	食材	日	メニュー	バランス	食材	日	メニュー	バランス	食材				
1		ごはん	●	精白米	8	ごはん	●	精白米	15	ごはん	●	精白米	22	ごはん	●	精白米	29	昭和の日						
		野菜スープ	○	玉葱・ウィンナー・野菜だし			野菜スープ	○		玉葱・コーン・野菜だし		味噌汁		○	南瓜・わかめ・味噌・だし			味噌汁	○	玉葱・わかめ・味噌・だし				
		高野豆腐のトマト煮	●	高野豆腐・トマト水煮・ベーコン・玉葱・野菜だし			ジャーマンポテト	●		じゃが芋・玉葱・ウィンナー・野菜だし		高野豆腐和風煮		●	高野豆腐・人参・干しいだけ・ツナ・しょうゆ・粗糖・みりん・だし			大豆からあげ	●	大豆からあげ・しょうゆ・みりん・しょうが・片栗粉・油				
		コールスローサラダ	●	白菜・コーン・りんご酢・粗糖・オリーブ油			キャベツサラダ	●		キャベツ・ツナ・マヨドレ・すりごま・しょうゆ		大根サラダ		●	大根・ハム・マヨドレ			キャベツとコーンのサラダ	●	キャベツ・コーン・しょうゆ・粗糖・すりごま				
		セサミクッキー		すりごま・HCM・豆乳・油			レーズンクッキー			レーズン・HCM・豆乳・油		いちご蒸しパン			苺ジャム・HCM・豆乳			りんごゼリー		りんごジュース・寒天・粗糖				
火曜日	2	ごはん	●	精白米	9	ごはん	●	精白米	16	ごはん	●	精白米	23	ごはん	●	精白米	30	ごはん	●	精白米				
		中華スープ	○	豆腐・葱・中華だし・しょうゆ			味噌汁	○		じゃがいも・わかめ・味噌・だし		中華スープ		○	春雨・葱・中華だし・しょうゆ			野菜スープ	○	玉葱・コーン・野菜だし				
		肉団子中華煮	●	豚ミンチ・玉葱・白菜・人参・中華だし・しょうゆ・酒			さごしの煮付け	●		さごし・しょうゆ・粗糖・だし・酒・しょうが		麻婆豆腐		●	豆腐・豚ミンチ・葱・味噌・しょうゆ・粗糖・中華だし・片栗粉			回鍋肉	●	豚肉・キャベツ・人参・味噌・みりん・酒・しょうゆ・中華だし		高野豆腐カレー煮	●	高野豆腐・人参・玉葱・ハム・しょうゆ・粗糖・カレー粉・片栗粉
		中華和え	●	もやし・胡瓜・ハム・しょうゆ・粗糖・ゴマ油・すりごま			短冊サラダ	●		大根・人参・胡瓜・しょうゆ・粗糖・酢・胡麻油		さつま芋の甘煮		●	さつま芋・粗糖・しょうゆ・だし・みりん			白菜とツナのサラダ	●	白菜・ツナ・しょうゆ・マヨドレ・粗糖・酢		大根サラダ	●	大根・ツナ・マヨドレ
		オレンジゼリー		オレンジジュース・寒天・粗糖・粗糖			安倍川マカロニ			マカロニ・きな粉・粗糖・塩		ぶどうゼリー			ぶどうジュース・寒天・粗糖			ふかし芋		さつま芋		さつま芋蒸しパン		さつま芋・HCM・豆乳
水曜日	3	ごはん	●	精白米	10	ごはん	●	精白米	17	ごはん	●	精白米	24	ごはん	●	精白米		ごはん	●	精白米				
			○	ルー			味噌汁	○		豆腐・葱・味噌・だし				○	ルー			すまし汁	○	そうめん・葱・しょうゆ・だし			○	
		チキンカレー	●	鶏ミンチ・玉葱・人参・じゃが芋			鶏の鍋照り	●		鶏肉・片栗粉・しょうゆ・粗糖・みりん・だし		ビーフカレー		●	牛豚ミンチ・玉葱・人参・じゃが芋			炒り豆腐	●	豆腐・人参・ツナ・干しいだけ・葱・しょうゆ・粗糖			●	
		りんごサラダ	●	白菜・りんご・胡瓜・レモン汁・りんご酢・粗糖			もやしのカレーソーテー	●		もやし・カレー粉・しょうゆ・粗糖・油		カラフルサラダ		●	トマト・きゅうり・コーン・ブロッコリー・レモン汁・オリーブ油・粗糖			南瓜の煮付け	●	南瓜・しょうゆ・粗糖・みりん・だし			●	
		ホットケーキ		HCM・豆乳・油			コーン蒸しパン			コーン・HCM・豆乳		ホットケーキ			HCM・豆乳・油			レーズン蒸しパン		レーズン・HCM・豆乳				
木曜日	4	ごはん	●	精白米	11	ごはん	●	精白米	18	ごはん	●	精白米	25	ごはん	●	精白米		ごはん	●	精白米				
		味噌汁	○	さつまいも・わかめ・味噌・だし			中華スープ	○		大根・コーン・中華だし・しょうゆ				○	白菜・油揚げ・味噌・だし			味噌汁	○	さつまいも・葱・味噌・だし			○	
		すき煮	●	豚肉・豆腐・白菜・人参・しょうゆ・粗糖・だし			八宝菜	●		豚肉・白菜・人参・しいだけ・えのき・中華だし・しょうゆ・粗糖・酒・片栗粉		かじきのさっぱり煮		●	かじき・小麦粉・油・しょうゆ・粗糖・酢			鶏団子和風煮	●	鶏ミンチ・玉葱・白菜・しいだけ・しょうゆ・粗糖・みりん・だし			●	
		ブロッコリーの胡麻和え	●	ブロッコリー・コーン・人参・しょうゆ・粗糖・すりごま			春雨サラダ	●		春雨・胡瓜・ハム・マヨドレ・酢・粗糖		法蓮草胡麻和え		●	法蓮草・にんじん・もやし・すりごま・しょうゆ・粗糖			コーンサラダ	●	コーン・キャベツ・胡瓜・酢・粗糖・オリーブ油			●	
		きな粉蒸しパン		きな粉・HCM・豆乳			人参ゼリー			人参ジュース・寒天・粗糖		サンドウィッチ			サンドウィッチ食パン・ジャム			安倍川マカロニ		マカロニ・きな粉・粗糖・塩				
金曜日	5	ごはん	●	精白米	12	ごはん	●	精白米	19	ごはん	●	精白米	26	ごはん	●	精白米		ごはん	●	精白米				
		味噌汁	○	玉葱・えのき・味噌・だし			すまし汁	○		葱・葱・だし・しょうゆ				○	大根・えのき・味噌・だし			味噌汁	○	大根・油揚げ・味噌・だし			○	
		ぶり大根	●	ぶり・大根・しょうゆ・粗糖・みりん・酒・だし・しょうが			厚揚げの煮物	●		厚揚げ・鶏肉・人参・しょうゆ・粗糖・みりん・だし		肉じゃが		●	豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・しょうゆ・粗糖・みりん・だし			さごしの煮付け	●	さごし・しょうゆ・粗糖・だし・酒・しょうが			●	
		ひじきポテト	●	ひじき・じゃが芋・人参・コーン・しょうゆ・粗糖			キャベツウィンナーソーテー	●		キャベツ・ウィンナー・しょうゆ・油		ブロッコリーおかか和え		●	ブロッコリー・人参・花かつお・しょうゆ・粗糖			ゴマ酢和え	●	もやし・わかめ・ハム・酢・粗糖・すりごま			●	
		サンドウィッチ		サンドウィッチ食パン・ジャム			芋ようかん			さつま芋・粗糖・寒天		セサミクッキー			すりごま・HCM・豆乳・油			メイプルクッキー		メイプル・HCM・豆乳・油				

HCMはホットケーキミックスの略です

*仕入等の関係で、メニューに変更等があるかもしれません。ご了承ください。