

4月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのものになる (黄色の食品)
8 (月)	しょくパン			しょくパン
	コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん パセリ コーン	バター 小麦粉 さとう
	ハーブチキン	とり肉	にんにく	オリーブ油
	キャベツのゆずこしょうあえ	ツナ	キャベツ きゅうり	オリーブ油
9 (火)	ガバオライス	脱脂粉乳 とり肉	にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう ごま油 油
	はるさめスープ	ぶた肉	にんじん しいたけ えのきたけ はくさい しょうが	はるさめ ごま油
	ほうれんそうのちゅうかサラダ	とり肉	ほうれんそう もやし しょうが	さとう ごま油 ごま
10 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな ねぎ	
	ぶりのピリからやき	ぶり		油 さとう
	じゃがいものにももの	ぶた肉	にんじん しょうが	じゃがいも さとう 油
11 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ	
	チキンみそカツ	とり肉 みそ		油 パン粉 小麦粉
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし 切干大根 にんにく	さとう ごま油 ごま
12 (金)	にらキムチラーメン	ぶた肉 大豆 みそ	にら もやし にんじん ねぎ コーン きくらげ はくさい だいこん たけのこ しょうが にんにく	ラーメン 油 さとう
	はるまき	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん	油 小麦粉
	ヨーグルト	ヨーグルト		
15 (月)	わかめごはん	わかめ		こめ
	ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ	ほうれんそう しいたけ ねぎ	
	ほっけのてりやき	ほっけ		
	だいこんのもの	ぶた肉	だいこん にんじん さやいんげん しょうが	さとう 油
	おいおいデザート			さとう
16 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	おおむぎのスープ	大豆 鶏卵	たまねぎ にんじん しょうが パセリ	おおむぎ じゃがいも 油
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	さとう 小麦粉 パン粉
	マカロニサラダ	とり肉	にんじん たまねぎ きゅうり	マカロニ
17 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	えびどうふスープ	えび とうふ	ほうれんそう ねぎ	でんぷん ごま ごま油
	シューマイ (2こ)	ぶた肉	たまねぎ	小麦粉 パン粉
	チャプチェ	ぶた肉	たけのこ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン こまつな	はるさめ さとう 油

今月の長万部食材(予定)は、ほうれん草です。
物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

4月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのものになる (黄色の食品)
18 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	まろやかとんじる	ぶた肉 とうふ チーズ みそ 牛乳 白花豆 いんげん豆	ねぎ ごぼう にんじん	つきこんにゃく じゃがいも 油
	そばろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	キャベツのしおこんぶあえ	ちりめんじゃこ こんぶ	キャベツ	ごま油
19 (金)	ぶたにらパスタ	ぶた肉	たまねぎ にら にんじん しいたけ にんにく	スパゲッティ パター
	ごぼうサラダ	とり肉	ごぼう にんじん キャベツ コーン	ごま
	オレンジ		オレンジ	
	ヘビーチーズ(中高のみ)	チーズ		
22 (月)	チキンカレー	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ ブルーン	こめ じゃがいも パター 小麦粉 さとう
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	油 さとう
	ももゼリー		もも	さとう 水あめ
23 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりごぼうじる	とり肉 あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん えのきたけ	油
	とうふハンバーグ	とうふ とり肉 おから	たまねぎ にんじん	さとう でんぷん
	いそかおりあえ	のり	ほうれんそう はくさい	
24 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	チンゲンサイのスープ	鶏卵	チンゲンサイ にんじん	はるさめ でんぷん ごま油
	チーズダッカルビ	とり肉 チーズ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にら	ごま油
	えだまめ		えだまめ	
25 (木)	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	ほうれんそう こまつな たまねぎ トマト にんにく	スパゲッティ 油 オリーブ油 生クリーム
	だいこんとチキンのサラダ	とり肉	だいこん みずな	さとう 油
	りんごゼリー		りんご	
26 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	かぶのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	かぶ こまつな	
	たらのさいきょうやき	たら みそ		
	れんこんのきんぴら	ぶた肉	れんこん にんじん	しらたき 油 さとう ごま ごま油
30 (火)	にくみそどん	脱脂粉乳 ぶた肉 大豆 みそ	ごぼう にんじん コーン しいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう ごま 油
	ほたてのすましじる	ほたて	にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも
	にらともやしのあえもの		にら もやし にんじん	さとう ごま油

今月の長万部食材（予定）は、ほうれん草です。
物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。