

4月 こんたてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
7 (月)	コッパン			パン
	あおだいずポタージュ	とり肉 ほたて 青大豆 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ コーン	じゃがいも バター
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	しょうが にんにく	
	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
8 (火)	ガパオライス	脱脂粉乳 とり肉 大豆	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 えのきたけ はくさい しいたけ 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
	ペビーチーズ(中高のみ)	チーズ		
9 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ えのきたけ	
	さばのピリからやき	さば		さとう
	じゃがいものにももの	ぶた肉 ちくわ	しょうが	じゃがいも さとう 油
10 (木)	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 でんぶん ごま油
	いかフライ	いか		油 パン粉 小麦粉
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ	さとう 油
11 (金)	しおラーメン	ぶた肉 わかめ	ほうれんそう★ ながねぎ にんじん コーン たけのこ	ラーメン
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ いら	油 小麦粉
	ヨーグルト	ヨーグルト		
14 (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 ながねぎ	
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう
	だいこんのにももの	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	豆乳	いちご	さとう 水あめ
15 (火)	コッパン			パン
	マカロニシチュー	とり肉 牛乳 白花豆 いんげん豆	たまねぎ かぶ ブロッコリー にんじん ぶなしめじ	マカロニ 小麦粉 生クリーム 油
	チキンのオープンやき	とり肉		油 パン粉
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト★	
16 (水)	ぶたすきどん	脱脂粉乳 ぶた肉	たまねぎ 切干大根	こめ しらす さとう ごま 油
	いしかりじる	とうふ さけ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ	じゃがいも バター
	オレンジ		オレンジ	

今月の長万部食材(予定)は、ほうれん草、エンリッチミニトマトです。(★がつく日)
 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。
 ※給食おやすみ 小学校…7～8日 高校…7～8日、25日

4月 **こんたてひょう**

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
17 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ミートボールスープ	とり肉	えのきたけ にんじん はくさい たまねぎ	はるさめ ごま油
	シューマイ (2こ)	ぶた肉	たまねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉
	とうふチャンプル	とうふ ツナ	にんじん たまねぎ にら しいたけ しょうが	さとう ごま油
18 (金)	スパゲッティミートソース	ぶた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト	スパゲッティ オリーブ油 さとう
	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
	なしゼリー	寒天	なし果汁	さとう
21 (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 バター 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
	りんごゼリー		りんご果汁	さとう 水あめ
22 (火)	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 さとう ごま ごま油 油
23 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	にらたまスープ	鶏卵 とうふ	にら はくさい たまねぎ にんじん	でんぶん ごま油
	チキンカツ	とり肉	たまねぎ	油 パン粉 小麦粉
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル みかん もも	
24 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	さつまじる	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん にんじん ながねぎ	さつまいも つきこんにやく
	そばろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	きんぴらごぼう		ごぼう にんじん	つきこんにやく 油 さとう ごま油 ごま
25 (金)	やきそばふうパスタ	ぶた肉 あおさ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	スパゲッティ 油
	いもち			じゃがいも さとう でんぶん
	やさいのカレーあえ	ツナ	こまつな ほうれんそう★ にんじん もやし	さとう ごま
28 (月)	コッパン			パン
	じゃがいものスープに	ベーコン	キャベツ にんじん	じゃがいも
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	パン粉 油
	マカロニサラダ	とり肉	きゅうり コーン	マカロニ
30 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	せんべいじる	とり肉	はくさい にんじん ごぼう ぶなしめじ しいたけ ながねぎ	せんべい
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ	ほうれんそう★ にんじん もやし	さとう ごま

今月の長万部食材 (予定) は、ほうれん草、インリッチミニトマトです。(★がつく日)
 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。
 ※給食おやすみ 小学校…7～8日 高校…7～8日、25日