

2024年4月 給食だより

〈 アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応) 〉

※マヨネーズ(卵から出来ている)の代わりにマヨドレ(大豆から出来ている)を使用しています

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	月	マーマレードチキン ナムル じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ほうれん草・にんにく わかめ	小麦粉・油・マーマレード・でん粉 砂糖・調合ごま油 じゃが芋 米(国産)	塩・醤油・本みりん 醤油・塩 チキンコンソメ 和風だし
2	火	豚肉と野菜の五目炒め ブロッコリーとキャベツのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし・しめじ ブロッコリー・キャベツ・コーン 青ねぎ みかん(缶詰)	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 和風だし
3	水	さばの塩焼 菜の花と白菜のお浸し 煮豆 ごはん すまし汁	さば 大豆	菜の花・白菜 人参・干しいたけ 玉ねぎ・わかめ	油 砂糖 米(国産)	塩 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・塩
4	木	ハヤシライス しらすと野菜のサラダ オレンジゼリー	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・コーン・人参	米(国産)・押麦・油 砂糖・油 オレンジゼリーの素	和風だし・醤油・塩 和風だし・醤油・塩 酢・醤油
5	金	ほうとう風うどん 平天入り野菜炒め 小松菜ともやしの和え物	豚肉・赤みそ さつま揚げ	白菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・ピーマン 小松菜・緑豆もやし	うどん・里芋 油・砂糖 砂糖	和風だし・醤油・料理酒 醤油・料理酒 和風だし・醤油
8	月	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ マカロニのケチャップソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが コーン・ブロッコリー・人参 玉ねぎ	小麦粉・でん粉・油 コーン・マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 米(国産)	醤油・料理酒 塩 チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 和風だし
9	火	麻婆丼 白菜のおおさけ和え 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・おおさけのり わかめ・チンゲン菜	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 白ごま	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・和風だし 中華だし・醤油・塩
10	水	サバの甘辛焼 さつま芋の旨煮 大根のさっぱり和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 大根・きゅうり 小松菜・玉ねぎ	砂糖・油 さつま芋・砂糖 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油・本みりん 和風だし
★	11	★ クリームシチュー ツナサラダ ロールパン ぶどうゼリー	鶏肉・低脂肪乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・コーン	じゃが芋 砂糖・調合ごま油 丸ロールパン ぶどうゼリーの素	クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん
12	金	豚骨ラーメン 大学芋 わかめごはん	豚肉 わかめご飯の素	玉ねぎ・人参・しめじ・青ねぎ わかめご飯の素	ラーメン・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ
13	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ・しょうが ブロッコリー・人参 緑豆もやし	米(国産)・油・砂糖・でん粉 調合ごま油 じゃが芋	醤油・本みりん 醤油・本みりん・中華だし 和風だし
15	月	ハンバーグ キャベツの青じそサラダ ポテトフライ ごはん 味噌汁	ハンバーグ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・コーン わかめ	油 ポテトフライ・油 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース 青じそドレッシング(ノンオイル) 塩 和風だし
16	火	豚肉のチャブチエ 高野豆腐の煮物 ごはん 中華スープ	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン 人参・さやいんげん コーン・チンゲン菜	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩
17	水	白身魚フライ ウイナー野菜炒め 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ ウイナー 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ 切干大根・人参・さやえんどう えのきたけ・ほうれん草	油 油 油・砂糖 米(国産)	チキンコンソメ 和風だし・醤油・料理酒 和風だし
18	木	鶏肉の塩こうじ焼 もやしと白菜のおかか和え ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	緑豆もやし・白菜・人参 ひじき・ごぼう わかめ・青ねぎ	油 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・料理酒 和風だし
19	金	カレーライス キャベツのサラダ りんごかん	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン 寒天・おろしりんご	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	カレーフレーク 塩
20	土	焼うどん 白菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・おおさけのり 人参・白菜 大根・しめじ	うどん・油・でん粉	料理酒・お好み焼きソース 醤油・本みりん・和風だし 和風だし
22	月	牛肉コロッケ ミートボールケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ごはん スープ	チキンボール 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー・人参・キャベツ ほうれん草	牛肉コロッケ・油 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ
23	火	豚肉の生姜炒め 小松菜のお浸し ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁	豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・えのきたけ さやいんげん・コーン わかめ	油 油 米(国産)	生姜焼のたれ 醤油・本みりん・和風だし チキンコンソメ 和風だし
24	水	オープンオムレツ ほうれん草のしらす和え ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	●卵・牛乳・●ベーコン(→ポークチャップ) しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・緑豆もやし 大根・しめじ 黄桃(缶詰)	油 米(国産)	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・本みりん・和風だし 和風だし
25	木	鶏肉の照焼 粉ふき芋 ウイナーとキャベツのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 ウイナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ドライパセリ キャベツ・玉ねぎ・人参 わかめ	油・砂糖 じゃが芋 油 米(国産)	醤油・本みりん 塩 チキンコンソメ 和風だし
26	金	中華丼 春雨サラダ 味噌汁	豚肉・さつま揚げ 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン 人参・きゅうり 小松菜	米(国産)・押麦・油・でん粉 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) おつゆ麩	中華だし・醤油・塩 塩 和風だし
27	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩
30	火	豚肉と野菜のおかか炒め ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご缶)	豚肉・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・白菜 しめじ・わかめ りんご(缶詰)	油・砂糖 白ごま 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 和風だし

栄養価の平均 エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.1g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。