

4月 使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	調味料	エネルギー(kcal) 塩分(g) たんぱく(g)
			おもに材料-のもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品		
9	火	ハニートースト	しょくパン バター はちみつ				500 35 21.3
		ミモザサラダ	さとう 油	ハム たまご	ほうれん草 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酒 米酢 塩 ｺﾝﾅﾝ	
		ポトフ 牛乳	じゃがいも	とり肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも セロリ	0-ﾘ 塩 ｺﾝﾅﾝ	
10	水	ワカメごはん	米	ワカメ		塩	510 21 22.2
		とり肉のてりやき		とり肉	ｺﾝﾅﾝ	しょうゆ みりん 酒	
		なめだけあえ			ほうれん草 キャベツ にんじん なめだけ	しょうゆ	
		みそ汁	じゃがいも	とうふ みそ	玉ねぎ ねぎ		
		牛乳		牛乳			
11	木	麦ごはん	米 麦			中濃ﾖｰｽ	540 29 19.3
		ホキのフライ	油 (パンこ こむぎこ)	(ホキ)		しょうゆ 酒	
		じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう ごま	ベーコン	にんじん	酒 塩 しょうゆ	
		すまし汁		とうふ なたと ワカメ	えのき にんじん		
		牛乳		牛乳			
12	金	麦ごはん	米 麦				614 31 24.6
		ハヤシライス	油 じゃがいも さとう	ふた肉 ｵｰｽ	ｺﾝﾅﾝ 玉ねぎ にんじん しめじ	ﾏﾏﾀﾞ 塩 ｺﾝﾅﾝ しょうゆ 中濃ﾖｰｽ ｱﾅﾅﾂ ﾀﾞｼﾞ ﾏﾞﾚｰｽ ｳｻﾅﾂ ｵﾜﾘ	
		フレンチサラダ	さとう 油 はるさめ	ハム	キャベツ ほうれん草	米酢 塩 ｺﾝﾅﾝ 酒 しょうゆ	
		牛乳		牛乳			
15	月	麦ごはん	米 麦				536 23 25
		おやこに	さとう	とり肉 たまご	しらたき しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	酒 みりん しょうゆ	
		おひたし		かまぼこ	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ 酒	
		ネーブル			いちご		
		牛乳		牛乳			
16	火	麦ごはん	米 麦				524 22 20
		マーボーとうふ	油 さとう かたくりこ ごま油	ふた肉 とうふ みそ	ｺﾝﾅﾝ ｺﾝﾅﾝ にんじん しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	ﾄﾏﾄ ｳｻﾅﾂ 塩 ｺﾝﾅﾝ 酒 ｵﾜﾘ ｵﾜﾘ ｵﾜﾘ 塩 みりん	
		ちゅうかサラダ	さとう ごま油		もやし にんじん きゅうり きくらげ	こくもつ酢 しょうゆ からし 塩 ｺﾝﾅﾝ	
		みかんゼリー	(さとう)		(みかんかじゅう)		
		牛乳		牛乳			
17	水	黒糖入りうすまきパン	米 さとう 油	とり肉 油あげ	ｺﾝﾅﾝ にんじん えだまめ	みりん 酒 塩 しょうゆ	579 32 26.8
		ボークビーンズ	油 さとう じゃがいも	ふた肉 だいす チーズ	玉ねぎ にんじん トマト		
		チーズサラダ	油 さとう	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり	塩 ｺﾝﾅﾝ 米酢 りんご酢	
		バナナ			バナナ		
		牛乳		牛乳			
18	木	きつねごはん	米 さとう 油	とり肉 油あげ	ｺﾝﾅﾝ にんじん えだまめ		501 34 20.9
		きびなごフライ	油 (パンこ こむぎこ)	(きびなご)			
		ちくさあえ	さとう	たまご	こまつな にんじん もやし キャベツ	酒 しょうゆ	
		みそ汁		とうふ ワカメ みそ	玉ねぎ タケノコ ねぎ		
		牛乳		牛乳			
19	金	麦ごはん	米 麦			塩	562 24 19.9
		チキンカレー	油 じゃがいも はちみつ	とり肉 ヨーグルト	ｺﾝﾅﾝ 玉ねぎ ｵﾜﾘ にんじん トﾏﾄ	塩 ｺﾝﾅﾝ 中濃ﾖｰｽ しょうゆ ｶﾚｰ粉	
		ハムサラダ	油 さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	りんご酢 塩 ｺﾝﾅﾝ	
		ｼｵｶﾞﾘﾝ・いちごﾖｰｽﾞがけ	さとう	かんでん 牛乳 生ｸﾘｰﾑ ﾀﾞｼﾞ		ﾊﾞﾅﾅ ｵﾜﾘ	
		牛乳		牛乳			
22	月	麦ごはん	米 麦				511 24 25
		サクの塩こうじやき		サク	ｺﾝﾅﾝ	塩こうじ	
		ごまあえ	さとう ごま		ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ	
		とん汁	ごま油 じゃがいも	ふた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	酒	
		牛乳		牛乳			
23	火	ソフトめん	ソフトめん				541 25 24.1
		ミートソース	ｸﾘｰﾑ 油 こむぎこ さとう	ふた肉 チーズ	ｺﾝﾅﾝ ｺﾝﾅﾝ 玉ねぎ ｵﾜﾘ にんじん トﾏﾄ	塩 0-ﾘ ｵﾜﾘ ｺﾝﾅﾝ ｳｻﾅﾂ 中濃ﾖｰｽ しょうゆ	
		コールスローサラダ	さとう 油		キャベツ きゅうり にんじん コーン	りんご酢 塩 ｺﾝﾅﾝ	
		ネーブル	牛乳	牛乳	ネーブル		
24	水	さくらごはん	米	こんぶ		しょうゆ 酒 みりん 塩	579 18 22.7
		肉じゃが	油 さとう じゃがいも	ふた肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	酒 みりん しょうゆ	
		もやしのおひたし		とり肉 牛乳 生ｸﾘｰﾑ チーズ	玉ねぎ しめじ	塩 ｺﾝﾅﾝ	
		バナナ	牛乳	牛乳	バナナ		
		牛乳		牛乳			
25	木	食パン	食パン				535 32 24.2
		いちごジャム	(さとう)		(いちご)		
		ベンネのクリームに	油 こむぎこ ｵｰﾀｰﾊﾞｰﾅﾂ ｵﾜﾘ	とり肉 牛乳 生ｸﾘｰﾑ	玉ねぎ にんじん	塩 ｺﾝﾅﾝ	
		ひじきサラダ	さとう ごま ごま油	ひじき ハム	もやし こまつな コーン	みりん 塩 しょうゆ 塩 ｺﾝﾅﾝ こくもつ酢	
		牛乳					
26	金	せきはん	米 もち米 あずき ごま	とり肉	ｺﾝﾅﾝ ｺﾝﾅﾝ	塩	635 28 24.9
		とり肉のからあげ	油 かたくりこ	のり	もやし にんじん こまつな	酒 しょうゆ	
		いそひたし		とうふ たまご	にんじん えのき 葉ねぎ	しょうゆ	
		かき玉汁	かたくりこ			酒 塩 しょうゆ	
		とうにゅうプリン	牛乳 (さとう)	(とうにゅう) 牛乳			
		牛乳		牛乳			
30	火	麦ごはん	米 麦				507 29 23.5
		ｸﾞﾗﾝﾄﾞｵｰﾙﾄﾞｵｰﾙﾄﾞ	さとう	ｸﾞﾗﾝﾄﾞ ｸﾞﾗﾝﾄﾞ ｵｰﾙﾄﾞ ｵｰﾙﾄﾞ	ｺﾝﾅﾝ	酒	
		きりぼしだいこんあえ	さとう ごま	ﾅﾂ	きりぼしだいこん ｵｰﾙﾄﾞ ほうれん草 にんじん	しょうゆ 米酢	
		げんちゃん汁	じゃがいも ごま油	とうふ 油あげ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	酒 塩 しょうゆ	
		牛乳		牛乳			

