

# 4月 給食献立表

令和5年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える	
1	土	なめこうどん	なめこうどん・チキンサラダ・チーズ	お菓子	鶏肉	ドレッシング	人参・きゅうり・キャベツ	
3	月	ごはん	えのきと玉ねぎの味噌汁・鶏肉のごま照り焼き・中華サラダ	お祝いゼリー	鶏肉	ごま・ごま油	玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
4	火	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・あんかけ卵焼き・ゆかり和え	アメリカンドック	豚肉・鶏卵	油	ほうれん草・玉ねぎ・人参・キャベツ	
5	水	ジャムパン	ジュリエンスープ・チリコンカーン・マカロニサラダ	おにぎり	豚肉	パン・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン	
6	木	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鮭の塩焼き・海藻サラダ	ゼリー・せんべい	豆腐・鮭	ごま	ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
7	金	焼肉丼	中華スープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	バナナマフィン	豚肉	ごま油・ごま	にら・玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし	
8	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・ツナサラダ・チーズ	お菓子	豚肉・ツナ	中華麺・ドレッシング	もやし・人参・きゅうり・キャベツ	
10	月	ごはん	里芋と玉ねぎの味噌汁・鶏肉の卵とじ・白和え	お好み焼き	鶏肉・鶏卵・豆腐	ごま	玉ねぎ・人参・さやいんげん	
11	火	竹の子ごはん	豆腐と麩の澄まし汁・鯖の味噌煮・おなか和え	メープルトースト	豆腐・鯖	油	キャベツ・人参・ほうれん草	
12	水	ごはん	大根とふのりの味噌汁・豚肉と蒟の煮物・胡麻和え	うどんかりんとう	豚肉	ごま	大根・ねぎ・蒟・キャベツ・人参	
13	木	和風スパゲティ	コンソメスープ・和風スパゲティ・塩昆布和え	かぼちゃケーキ	ベーコン	スパゲティ	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
14	金	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・じゃこ和え	野菜スティック	鶏肉・しらす	油	小松菜・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ	
15	土	けんちんうどん	けんちんうどん・さっぱり和え・チーズ	お菓子	豚肉	うどん	大根・人参・キャベツ・きゅうり	
17	月	ごはん	ほうれん草と卵のスープ・豚肉の生姜焼き・なめたけ和え	じゃがいもおやき	豚肉・鶏卵	油	ほうれん草・玉ねぎ・人参・キャベツ	
18	火	ごはん	じゃがいもとわかめの味噌汁・赤魚の煮つけ・千草和え	蒸しパン	赤魚	じゃがいも	ねぎ・もやし・キャベツ・ほうれん草	
19	水	こぐまオリジナル ミネラルふりかけ	豚汁・具たくさんひじき煮・チーズ	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま油・じゃがいも	大根・人参・ねぎ・さやいんげん	
20	木	ごはん	里芋とえのきの味噌汁・高野豆腐の煮物・和風和え	クッキー	鶏肉	油	ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
21	金	ごはん	豆腐と舞茸の澄まし汁・豚肉の味噌焼き・だいこんサラダ	メロンパン風スコーン	豆腐・豚肉	ドレッシング	ねぎ・玉ねぎ・大根・人参・きゅうり	
22	土	ケチャップライス	ポトフ・フレンチサラダ	お菓子	ウインナー	マヨネーズ・じゃがいも	かぶ・ブロッコリー・人参	
24	月	中華丼	わかめスープ・中華煮・3色サラダ	誕生日おやつ	豚肉	ごま油・ごま	ねぎ・人参・白菜・もやし・きゅうり	
25	火	ごはん	大根と油揚げの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・納豆和え	お菓子	鶏肉	油	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参	
26	水	ジャムパン	コーンスープ・鱈のパン粉焼き・サラスパサラダ	洋風磯辺焼き	鱈	マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
27	木	チキンカレー	チキンカレー・バンサンスー・フルーツヨーグルト	豆腐パン	鶏肉・鶏卵	ごま油・じゃがいも	セロリ・人参・玉ねぎ・もやし	
28	金	 <b>こどもの日お楽しみメニュー</b> 						

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。