

令和6年 4月献立表 (15回)

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		調味料	栄養価			
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
8 (月)	三色丼、牛乳	鶏肉、鰻	スキムミルク、牛乳	さやいんげん	生姜	米、麩、砂糖		醤油、塩、酒、かつお節、平子	830	32.3	25.7	293
	スパゲティサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、とうもろこし	スパゲティ	マヨネーズ	塩、こしょう、醤油				
	すまし汁				えのきたけ、ねぎ	鰻		醤油、鰻節、だし昆布、塩				
10 (水)	赤飯／牛乳	あずき	牛乳			餅米、米	ごま	塩	745	31.5	22.1	288
	魚の照り焼き	魚			生姜			醤油、みりん、酒				
	大根おろし				大根			醤油				
	筑前煮	鶏肉		さやいんげん、にんじん	ごぼう、筍	里芋、こんにゃく		醤油、みりん、酒、平子、かつお節				
	すまし汁				ねぎ	鰻		醤油、酒、鰻節、平子、塩				
11 (木)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			963	37.5	38.1	321
	ハンバーグ	豚肉、鰻、おから	牛乳		玉ねぎ	パン粉	油	塩、こしょう、赤ワイン、ケチャップ、ソース				
	粉ふきいも					じゃがいも		塩、こしょう				
	サラダ	シーチキン		ミニトマト	レタス、きゅうり、スナップえんどう		ドレッシング					
	スープ	ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ			鶏ガラスープ、塩、こしょう、醤油				
12 (金)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			722	32.2	17.9	396
	魚のピザソース焼き	魚	チーズ	ピーマン、パセリ	玉ねぎ			ケチャップ 塩、こしょう				
	ソテー			にんじん、にら	もやし		油	塩、こしょう、醤油				
	おからの炒り煮	丸天、おから、油揚げ		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	砂糖	油	みりん、醤油、平子				
	みそ汁	油揚げ、味噌		にんじん	キャベツ、しめじ			平子				
15 (月)	春の五目ご飯／牛乳	油揚げ、鶏肉、グリーンピース	牛乳	にんじん	筍	米、麩、砂糖		酒、醤油、だし汁	650	30.3	15.2	314
	魚の酒蒸しあんかけ	魚		にんじん、さやえんどう	玉ねぎ	片栗粉、砂糖		醤油、みりん 酒、塩				
	ごま和え			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま、練りごま	醤油				
	すまし汁				しめじ、ねぎ	鰻		醤油、鰻節、塩、平子				
16 (火)	もち麦ご飯／牛乳		牛乳			米、もち麦			777	34.1	20.6	400
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉、みそ		にんじん、さやえんどう	たまねぎ、しめじ、きくらげ	砂糖	油	醤油、みりん				
	厚揚げ煮	厚揚げ		南瓜、さやいんげん		砂糖		鰻節、醤油 平子				
	すまし汁		わかめ		たまねぎ、ねぎ			醤油、塩 かつお節、平子				
17 (水)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			822	34.4	18.9	355
	魚のパン粉焼き	魚	チーズ	パセリ		パン粉	オリーブ油	塩、こしょう、白ワイン ガーリックパウダー				
	マカロニソテー			にんじん、ピーマン	たまねぎ	マカロニ	油	塩、こしょう				
	肉じゃが	豚肉		にんじん、さやえんどう	玉ねぎ	しらたき、じゃがいも 砂糖	油	醤油、みりん、酒				
みそ汁	みそ、油揚げ		にんじん	しめじ、しいたけ			平子					
18 (木)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			871	30.8	29.6	362
	鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉			にんにく、生姜	はちみつ、片栗粉 砂糖	油、ごま	醤油、酒、みりん、塩 こしょう				
	ゆで野菜			ミニトマト	キャベツ、きゅうり		ドレッシング					
	炒りこんにゃく	丸天		にんじん		こんにゃく、砂糖	ごま油	醤油、酒、鰻節、平子				
	みそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	わかめ		葉ねぎ			平子				
19 (金)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			704	35.2	17.7	317
	魚の塩焼き	魚			生姜			酒、塩				
	大根おろし				大根			醤油				
	卵豆腐のあんかけ	鰻、鶏肉 グリーンピース			しめじ、たまねぎ えのきたけ	片栗粉		鰻節、醤油 塩、みりん、平子				
	沢煮鮎	豚肉		にんじん	ごぼう、ねぎ		油	鰻節、醤油、塩、平子				
22 (月)	かしわうどん／牛乳	鶏肉、かまぼこ	牛乳		生姜、葉ねぎ	うどん	砂糖	醤油、酒、平子、かつお節	691	31.1	15.9	300
	サラダ			ミニトマト	きゅうり、大根、とうもろこし		ドレッシング	かつお節				
	おにぎり					米、麩	ごま	塩				
23 (火)	ちらし寿司／牛乳	鰻	牛乳	さやいんげん、にんじん	ごぼう、干しいたけ ふき、紅生姜	米、麩 砂糖		醤油、酒、塩	673	20.6	13.8	302
	ごま酢和え			にら	もやし	砂糖	ごま	醤油、酢				
	すまし汁				しめじ、ねぎ	鰻		鰻節、醤油 塩、平子				
24 (水)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			786	31.1	20.4	358
	八宝菜	豚肉、うずら、 かまぼこ		にんじん、さやえんどう	白菜、玉ねぎ、きくらげ 筍、にんにく、生姜	砂糖、片栗粉	油	醤油、みりん、塩、酒 鶏ガラスープ、かき油				
	春雨の酢の物	鰻	わかめ	にんじん	きゅうり、えのきたけ	春雨、砂糖	油	酢、塩、醤油				
	豆腐と大根のスープ	豆腐		ごまつ菜	生姜、大根			鶏ガラスープ、塩 醤油、酒				
25 (木)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			718	28.2	18.2	302
	魚のみぞれ煮／揚げ野菜	魚		アスパラガス	筍	片栗粉	油	醤油、みりん				
	のり和え		のり	にら、にんじん	もやし			醤油、みりん				
	みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	たまねぎ			平子				
26 (金)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			823	30.9	24.2	328
	豚肉の生姜焼き	豚肉			玉ねぎ、生姜、りんごピューレ		油	醤油、みりん				
	ソテー			にんじん	キャベツ、葉ねぎ		油	塩、こしょう				
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	塩、こしょう				
	みそ汁	油揚げ、味噌		にんじん	切り干し大根、ごぼう	米、麩		平子				
30 (火)	しそご飯／牛乳		牛乳		しそ	米、麩		醤油、塩	896	29.8	29.9	355
	豆乳入りクリームシチュー	ベーコン、鶏肉 豆乳、グリーンピース	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉	バター	塩、こしょう、鶏ガラスープ				
	野菜サラダ	ハム	荳わかめ	ミニトマト	きゅうり、レタス、とうもろこし		ドレッシング					
※アレルギー物質を含む食品(卵, 小麦, そば, 乳, 落花生, えび, かにを原材料にした食品)には太字、下線部で表示しています。									4月平均			
									778	31.3	21.9	333