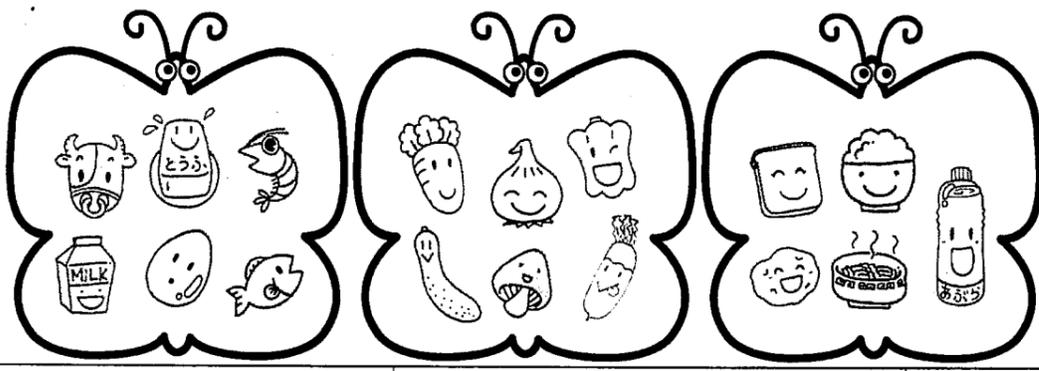


2023ねん 4がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
あわじしりつぎやうしよく
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
10月	マカロニのケチャップ炒め もち麦スープ	チキンウインナー 焼豚 スープベース	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ケチャップ にんじん レタス	ツイストマカロニ 上白糖 もち麦
11火	肉じゃが煮 ほうれんそうのいりどりと和え	牛肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖
12水	鶏肉のレモン風味 きゅうりともやしの和え物 野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	レモン果汁 きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 いりごま
13木	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ にはら キャベツ きゅうり	三温糖 でんぷん ごま油 はるさめ いりごま 上白糖
14金	焼き魚(さけ) 小松菜の和え物 若竹汁	さけ 塩蔵わかめ 削り節 出し昆布	こまつな にんじん たけのこ 葉ねぎ	上白糖 ゆかりごはん
17月	鶏肉の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 野菜スープ	鶏肉 コンソメ ベーコン スープベース	バジルペースト ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	米ぬか油
18火	牛肉とごぼうのうま煮 たまねぎのみそ汁	牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	にんじん ごぼう たけのこ水煮 たまねぎ 乾しいたけ しらたき 葉ねぎ さやいんげん	米ぬか油 三温糖
19水	焼きそば ささみサラダ しらぬい(個包装)	豚肉 あおのり 鶏ささみ わかめ 赤まふのり 赤つまた 赤とさか 白しきのり 茎わかめ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にはら 葉ねぎ きゅうり しらぬい	焼きそばめん 上白糖 げんりょうパン 米ぬか油 ごま油
20木	コロッケ ほうれんそうの和え物 魚麵のすまし汁	魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	たまねぎコロッケ 米ぬか油 上白糖
21金	カレーライス ツナサラダ	豚肉 まぐろ油漬	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム ケチャップ キャベツ きゅうり セロリー	米ぬか油 じゃがいも ごま油 カレーフレーク 上白糖 むぎごはん ココナツミルク いりごま
24月	えびのクリーム煮 ピッコロサラダ	えび 調理用牛乳 スープベース チキンハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	じゃがいも 小麦粉 マカロニ 上白糖 有塩バター
25火	豆腐ハンバーグ(あんかけ) 春キャベツのごま和え ふのみそ汁 さくらゼリー	豆腐ハンバーグ 油揚げ おつゆふ 煮干し みそ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	上白糖 いりごま さくらゼリー
26水	チャプチェ わかめスープ	牛肉 塩蔵わかめ スープベース コンソメ	しょうが にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 赤ピーマン にはら 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油
27木	豚肉のみそ炒め 山菜のかきたま汁	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 みそ 削り節	キャベツ にんじん 根深ねぎ たまねぎ エリンギ しょうが もやし 葉ねぎ ふき わらび しめじ なめこ みずな	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん
28金	魚(きす)の天ぷら もやしの中華和え 高野豆腐の五目煮	きす 刻み昆布 高野豆腐 鶏肉 削り節	大豆もやし にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。