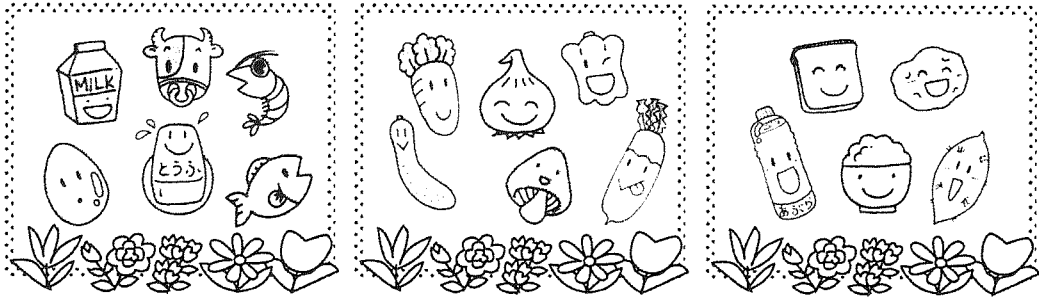


2026ねん 4がつの  
えいようしどうひょう



(教室用)  
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)
9 木	鶏肉のレモン風味 春キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	レモン果汁 春キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 いりごま
10 金	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 にんじん たまねぎ 乾しいたけ にら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぷん はるさめ いりごま 上白糖
13 月	マカロニのケチャップ炒め コンソメスープ	チキンウインナー ベーコン スープベース	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン にんじん レタス セロリー	ツイストマカロニ 上白糖 パン
14 火	魚(めばる)のから揚げ 小松菜のおひたし たけのこと鶏肉のみそ煮	めばる 鶏肉 厚揚げ みそ 削り節	こまつな もやし たけのこ水煮 にんじん さやいんげん こんにゃく	でんぷん 米ぬか油 上白糖 じゃがいも
15 水	焼肉風 ワンタンスープ	豚肉 牛肉 八丁みそ スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご えのきたけ 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖 ワンタンの皮
16 木	鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりの梅おかか和え わかたけじる 若竹汁	鶏肉 かつお節 塩蔵わかめ 木綿豆腐 削り節 出し昆布	きゅうり 乾燥カリカリ梅 たけのこ にんじん 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖
17 金	カレーライス 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油漬 乾しひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	米粒麦 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク ココナッツミルク
20 月	ポテとお米のささみカツ バンサンスー 中華スープ	ポテとお米のささみカツ チキンハム 豚肉 ポークパイオン	きゅうり チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ	米ぬか油 はるさめ 上白糖 ごま油
21 火	焼き魚(さくらだい) 茎わかめのきんぴら はんぺんのすまし汁	さくらだい 茎わかめ 牛肉 さつま揚げ はんぺん 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	ごぼう にんじん えのきたけ みつば	米ぬか油 三温糖
22 水	焼きそば 海藻サラダ	豚肉 あおのり 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つのまた 白しきのり 茎わかめ 赤とさか	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 葉ねぎ きゅうり	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖 ごま油
23 木	鶏肉のさっぱり煮 ほうれんそうの和え物 豆苗スープ	鶏肉 焼豚 スープベース	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ 豆苗 セロリー こんにゃく寒天	三温糖 でんぷん 上白糖
24 金	いわしの甘露煮 キャベツの赤しそ和え 具だくさんみそ汁	いわし甘露煮 木綿豆腐 みそ 煮干し	キャベツ にんじん 赤しそ 葉ねぎ こんにゃく ごぼう 広島菜 京菜 大根菜	上白糖 なめし
27 月	えびのクリーム煮 野菜サラダ さくらゼリー	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 ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	じゃがいも マカロニ 上白糖 有塩バター 小麦粉 さくらゼリー
28 火	照り焼き肉団子 チンゲンサイとコーンの和え物 山菜のかきたま汁	肉団子(照焼) 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	ホールコーン チンゲンサイ わらび ふき みずな たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん
30 水	スタミナ丼(肉、野菜) ふのみそ汁	牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	しょうが にんにく こんにゃく 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 おつゆふ

※○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てましょう。  
※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。