

[献立予定表 (配布用)]

2024年 4月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
9 火	麦ごはん			精白米, 精麦		853 kcal
	春のかすみ汁		かまぼこ, 湯葉		にんじん, たけのこ, 糸みつば, 干し椎茸	25.2 g
	飛騨牛コロッケ	○	飛騨牛コロッケ	大豆油		22.3 g
	小松菜の煮びたし		油揚げ		こまつな, もやし, にんじん	2.0 g
	お祝いデザート			お祝いいちごゼリー		
10 水	うどん麺			うどん		723 kcal
	きつねうどんのつゆ		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ		にんじん, はくさい, ねぎ, 干し椎茸	35.6 g
	ちくわの天ぷら	○	ちくわ, あおのり	薄力粉, 米粉, 大豆油		25.0 g
	高野豆腐のそぼろ煮		凍り豆腐, 豚ひき肉	三温糖, かたくり粉, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, しょうが	2.8 g
	オレンジ				オレンジ	
11 木	麦ごはん			精白米, 精麦		751 kcal
	白玉麩のすまし汁	○	かまぼこ	白玉麩	えのきたけ, こまつな, 玉ねぎ	24.8 g
	木の芽田楽		ひじきはんぺん, 赤みそ, 豆乳	さといも, こんにゃく, 中ざら糖, 黒ごま		13.6 g
	きんぴらごぼう			こんにゃく, サラダ油, 三温糖, いらごま	にんじん, ごぼう, さやいんげん	3.1 g
12 金	麦ごはん			精白米, 精麦		846 kcal
	麻婆豆腐	○	木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ	三温糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, 玉ねぎ, にら	33.8 g
	シュウマイ		シュウマイ			23.9 g
	マロニーサラダ			マロニー, 中華ドレッシング	チンゲンサイ, もやし, にんじん	2.1 g
15 月	バンズパン			バンズパン		816 kcal
	コンソメスープ		ウィンナー	サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, コーン, さやいんげん, パセリ	30.2 g
	ハンバーグ	○	ハンバーグ	三温糖		27.9 g
	ベーコン		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油	玉ねぎ, パセリ	3.5 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
16 火	麦ごはん			精白米, 精麦		788 kcal
	カレー	○	豚肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, ブルーベリー	24.1 g
	ほうれん草のソテー		ベーコン	サラダ油	ほうれん草, もやし, にんじん, コーン	17.7 g
	福神漬け				福神漬け	3.0 g
17 水	小型米粉パン			小型米粉パン		739 kcal
	焼きそば	○	豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, サラダ油	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	27.4 g
	ポイルウィンナー		ウィンナー			24.6 g
	ブルーソンのゼリーあえ			マスカットゼリー	みかん, バイン	3.3 g
18 木	麦ごはん			精白米, 精麦		738 kcal
	大根の味噌汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		だいこん, ねぎ	35.3 g
	鮭の塩焼き		さけ			15.9 g
	切干大根の煮物		はんぺん	中ざら糖, いらごま, サラダ油	切干大根, にんじん, さやいんげん	2.3 g
19 金	山菜五目ごはん		豚ひき肉, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 山菜ミックス, ごぼう	727 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		こまつな, えのきたけ, 干し椎茸	31.8 g
	鶏ちゃんからあげ		鶏肉, 郡上みそ, 赤みそ	かたくり粉, 米粉, 大豆油	にんにく	27.1 g
	岐阜県産ヨーグルト		ヨーグルト			2.5 g
22 月	黒パン			黒パン		731 kcal
	ジュリエンススープ	○	ベーコン	サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, もやし, パセリ	32.8 g
	ささみのレモンソースかけ		鶏ささみ	かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖	レモン果汁	24.8 g
	アスパラソテー		ウィンナー	サラダ油	アスパラガス, キャベツ, コーン	3.0 g
23 火	麦ごはん			精白米, 精麦		829 kcal
	昆布汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, 昆布		にんじん, だいこん, ねぎ	34.5 g
	鱈の若草焼き		さわか	ベーキングマヨネーズ	こねぎ	26.3 g
	五目豆		大豆, ちくわ	中ざら糖, サラダ油	ごぼう, にんじん	1.7 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
24 水	ソフト麺	○		ソフト麺		745 kcal
	ミートソース		豚ひき肉	ハヤシルウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	30.7 g
	ココアビーンズ		大豆 (岐阜県産)	大豆油, グラニュー糖, 三温糖		20.7 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.8 g
25 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		842 kcal
	肉団子の中華のスープ		肉団子		玉ねぎ, にんじん, にら	22.6 g
	春巻		春巻	大豆油		27.3 g
	チンゲン菜の中華炒め			ごま油	チンゲンサイ, もやし, にんじん, コーン	1.7 g
26 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		792 kcal
	若竹汁		わかめ, 木綿豆腐, かまぼこ		たけのこ, 糸みつば	33.0 g
	鮭そぼろ		さけフレーク, 大豆	三温糖, サラダ油	にんじん, グリンピース	16.6 g
	じゃがいもの旨煮			じゃがいも, 中さら糖, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	2.7 g
30 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		773 kcal
	わかめスープ		わかめ	マロニー, かたくり粉	もやし, ねぎ	27.1 g
	プルコギ		牛肉	三温糖, サラダ油, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, にら	16.2 g
	ごぼうサラダ			ごまドレッシング	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	1.5 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		