

	1日(火) 21日(月)	2日(水) 22日(火)	3日(木) 23日(水)	4日(金) 24日(木)	7日(月) 30日(水)	8日(火) 28日(月)
献立	あんかけうどん 豚肉の松風焼き (卵、牛乳、小麦不使用) 果物(オレンジ)	御飯 タンドリーチキン(皮付き) ひじきのごま風味サラダ (マヨドレ) たまねぎときゃべつの コンソメスープ 普・粗;ミルクスティック 押;ウエハース ペ・管;ゼリー飲料	御飯 たらのカレームニエル ベーコンとアスパラの野菜炒め さつまいものみそ汁 果物(ぶどう)	ピラフ 大根のツナ煮 かぼちゃのポターージュ 果物(キウイ)	御飯 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草とウインナーの ソテー だいこんとわかめのすまし汁 果物(オレンジ)	御飯 お好み焼き(マヨドレ) かぼちゃの甘煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物(ぶどう)
材料	干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 豚ももミンチ たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま かぼちゃ オレンジ 	精白米 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが にんじん ひじき こいくちしょうゆ きゅうり 冷凍コーン 日清 マヨドレ ごま こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ キャベツ パセリ ミルクスティック カルシウムウエハース ゼリー飲料	精白米 たら 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 有塩バター きゅうり サラダ油 にんじん ベーコン グリーンアスパラガス 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ すりみそ だし さつまいも 豆腐(絹ごし) カットわかめ ぶどう 	精白米 味の素KKコンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナーソーセージ オリーブ油 だいこん にんじん ツナ缶 味の素KKコンソメ 本みりん こいくちしょうゆ かぼちゃ たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう ホイップクリーム キウイ(ゴールド)	精白米 アトシティックサーモン 塩こうじ きゅうり ほうれんそう ウインナーソーセージ サラダ油 食塩 こしょう かつお・昆布だし 糸花鰹 だいこん 食塩 うすくちしょうゆ カットわかめ かいわれ オレンジ 	精白米 豚ももミンチ 食塩 キャベツ ねぎ 鶏卵 干し桜えび(無着色) かつお粉 薄力粉 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 山芋パウダー いか天入り天かす お好みソース 日清 マヨドレ 糸花鰹 あおのり かぼちゃ だし こいくちしょうゆ 三温糖 すりみそ だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ ぶどう

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	9日(水)	10日(木) 25日(金)	17日(木) 29日(火)	18日(金) 31日(木)
献立	御飯 チンジャオロウス さつまいもスティック とうふとにらの中華スープ 果物(キウイ)	パン(イエローロール) 鶏の竜田揚げ 切り干し大根のサラダ きゃべつとコーンの コンソメスープ ヨーグルト	夏野菜カレー ウインナーときゃべつの コンソメスープ 普・粗;ぼんせんえび 押;かつばえびせん ペ・管;ゼリー飲料	御飯 8 ささみのフライ ほうれん草のしらす和え 玉ねぎとわかめのみそ汁 果物(バナナ)
材料	精白米 ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 日本酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 さつまいも サラダ油 食塩 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ にら 中華味 水 食塩 こいくちしょうゆ キウイ(ゴールド)	NEGイエロー30g×1ヶ 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 かぼちゃ 切り干し大根 きゅうり ロースハム にんじん ごま油 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ 冷凍コーン ソフール	精白米 豚ももミンチ たまねぎ にんにく かぼちゃ なす ピーマン オクラ 大豆油 パーモンドカレー甘口 味の素KKコンソメ 食塩 水 たまねぎ ウインナーソーセージ キャベツ ぼんせんえび かつばえびせん ゼリー飲料	精白米 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク にんじん ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ すりみそ だし たまねぎ 豆腐(絹ごし) カットわかめ バナナ

4~6月 給食リクエスト

人気ランキング

- 1位 あんかけうどん
- 2位 タンドリーチキン
- 3位 鶏の竜田揚げ
- 4位 カレー
- 8位 ささみのフライ
- お好み焼き
- 豚の松風焼き
- ハンバーグ
- チンジャオロウス
- かぼちゃの煮物
- さつまいもスティック
- 12位 かぼちゃのポターージュ
- 鮭の塩こうじ焼き
- ピラフ
- えんどう豆の新玉ねぎのポターージュ

★地場野菜を使っています！

(普賢寺ふれあいの駅より納品)

精白米 すりみそ かぼちゃ きゅうり



<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	359Kcal	タンパク質	14.5g	脂質	9.6g	カルシウム	103mg	鉄	1.5mg	ビタミンA	162 μg
ビタミンB1	0.23mg	ビタミンB2	0.17mg	ビタミンC	33mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2.2g		