



# 4月 晴れる家給食献立表



		お昼ごはん	夕ごはん
1	金	すき焼き丼、玉子豆腐 きゅうりとわかめの酢の物、けんちん汁	フライドチキン、ミートオムレツ、 グリーンサラダ、コーンポタージュ、ご飯
2	土	オムライス、フランクフルト、バナナ レタスと人参のイタリアンサラダ、オニオンスープ	チキンカレー、野菜コロッケ、コーンサラダ 福神漬け、コンソメスープ
3	日	鮭の塩焼き、揚げナスの煮びたし、 五目炒り卵、味噌汁、ご飯	牛肉としめじのオイスター炒め、五目焼きビーフン、 水菜のシャキシャキサラダ、味噌汁、ご飯
4	月	豚肉の竜田揚げ、高野豆腐と絹さやの玉子とじ さつま芋の煮っころがし、味噌汁、ご飯	ささ身フライ、ほうれん草とエリンギのソテー ミニグラタン、味噌汁、ご飯
5	火	豚ステーキ、じゃがいもとベーコンのキッシュ、 レタスときゅうりのフレンチドレッシング、味噌汁、ご飯	鶏むね肉のソテー、しめじと白菜のクリームソース、 ベーコンレタスサラダ、味噌汁、ご飯
6	水	チキンカリカリ焼き、皮付きポテトとコーンのバターソテー ブロッコリーのホットサラダ、味噌汁、ご飯	ロースとんかつ、かぼちゃのこぶ煮、 コールスローサラダ、味噌汁、ご飯
7	木	五目ぶっかけそうめん、味付け豚の天ぷら かやくご飯、りんご	白菜とツナの卵とじ、ししゃもの磯辺揚げ、 きんぴらごぼう、味噌汁、ご飯
8	金	デミグラスハンバーグ、きのこオムレツ、 トマトのグリーンサラダ、コンソメスープ、ご飯	焼肉、きゅうりと豆もやしのみナムル 冷奴、ワカメ卵スープ、ご飯
9	土	焼きししゃも、筑前煮、ニラ玉炒め 味噌汁、ご飯	照り焼きチキン、小松菜のおかか和え 山芋の煮物、味噌汁、ご飯
10	日	ハヤシライス、マカロニサラダ チーズオムレツ、福神漬け、きのこスープ	八宝菜、焼き餃子、金時豆の甘煮 中華スープ、ご飯
11	月	豚ともやしのごまだれ和え、マーボー豆腐 かぼちゃの煮物、味噌汁、ご飯	ビーフストロガノフ、マッシュポテト ブロッコリーとレタスのサラダ、コンソメスープ、ご飯
12	火	きつねうどん、ちくわの磯辺揚げ 白菜の塩こぶ和え、のり玉おにぎり、	チャーハン、中華春巻き、 パンパンジー、玉子スープ
13	水	肉団子、じゃがいものバター醤油炒め、 水菜とちりめんじゃこのサラダ、味噌汁、ご飯	親子丼、きゅうりの梅肉和え れんこんとこんにゃくの甘辛炒め、味噌汁
14	木	海老フライタルタルソース、イタリアンスパゲッティ コーングリーンサラダ、味噌汁、ご飯	チンジャオロース、ごぼうサラダ 納豆玉子焼き、味噌汁、ご飯
15	金	油淋鶏、中華春雨サラダ、 納豆オムレツ、味噌汁、ご飯	白身魚のフライ、切干し大根煮、 厚揚げの照り焼き、ご飯、味噌汁
16	土	豚しょうが焼き、小松菜のお浸し 炒り玉子、味噌汁、ご飯	鶏のから揚げ、チンゲン菜と玉子の中華炒め たけのこの土佐煮、味噌汁、ご飯
17	日	酢豚、ふかしさつま芋、 ツナバスタサラダ、味噌汁、ご飯	ブリの照り焼き、こんにゃくと根菜のうま煮、 カニカマときゅうりのマヨ和え、味噌汁、ご飯
18	月	サバの塩焼き、ほうれん草と卵のふんわり炒め、 さつま揚げとひじきの煮物、味噌汁、ご飯	豚とニラのタレ炒め、揚げ出し豆腐、 きゅうりのなめ草和え、味噌汁、ご飯
19	火	エビといんげんのかき揚げ、玉子焼き、きんぴられんこん、 たけのこご飯、味噌汁	クリームコロッケ、キャベツとウインナーのウスターソース炒め じゃがバター、味噌汁、ご飯
20	水	ミートスパゲッティ、スティックパン ウインナーとたっぷり野菜のポトフ、パイナップル	親子とじうどん、カニカマの天ぷら いんげんの胡麻和え、鮭わかめご飯
21	木	鶏の竜田揚げ、厚揚げといんげんの甘辛いいため 白菜のおかか和え、味噌汁、ご飯	牛肉とじゃがいものガーリック炒め、ハムエッグ、 イタリアンサラダ、味噌汁、ご飯
22	金	コーンクリームシチュー、ミートボール、 ブロッコリーサラダ、海老ピラフ	アジフライ、ほうれん草と人参のお浸し 中華炒り玉子、味噌汁、ご飯
23	土	五目焼きそば、揚げギョウザ、 具だくさん豚汁、おかかご飯	エビチリソース、小松菜と豚肉のごま油炒め、 さつま芋サラダ、味噌汁、ご飯
24	日	焼きシシャモ、肉豆腐 ちくわとキャベツのゆかり和え、味噌汁、ご飯	デミカツ丼、じゃがいものタルタル和え アスパラとキャベツのサラダ、味噌汁
25	月	コロッケ、鶏と大豆のトマト煮、 シーザーサラダ、味噌汁、ご飯	鶏のつくね団子、ピーマンと玉ねぎのウスター炒め、 だし巻き卵、味噌汁、ご飯
26	火	回鍋肉、かぼちゃの天ぷら、 しめじの卵とじ、味噌汁、ご飯	天津飯、蒸し鶏ときゅうりのゴマだれ 里芋の甘煮、味噌汁
27	水	ドライカレー、フランクフルト、コーンエッグ ベーコンと野菜のスープ、オレソジ	ささ身のカレー風味ソテー、パンネのミートソース ブロッコリーと卵のマヨネーズ炒め、オニオンスープ、ご飯
28	木	蒸しシュウマイ、ピーマンのチャプチェ、かに玉 味噌汁、ご飯	ハンバーグ和風おろしソース、根菜の煮物 ネギ入り玉子焼き、味噌汁、ご飯
29	金	カルボナーラ、チキンナゲット トマトのイタリアンサラダ、野菜スープ、ロールパン	豚丼、きゅうりともやし胡麻和え 茶わん蒸し、きのこスープ
30	土	照り焼きチキン、じゃがいもとブロッコリーのタラコマヨ和え 大根とあげの煮物、味噌汁、鮭まぜこみご飯	塩焼きうどん、チーズ入りちくわの天ぷら ワカメとレタスのサラダ、味噌汁、ご飯