



# 4月 予定献立表




日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	プチスティック 豆乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、卵、蒸し大豆、脱脂粉乳、おから	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、マッシュルーム、きゅうり、コーン缶	バナナ蒸しパン 牛乳
2	火	ごはん あじのねぎみそ焼き じゃが芋の千切り炒め わかめのすまし汁	パイン缶 星っこ お茶	米、じゃがいも、食パン、マーガリン、グラニュー糖、油	牛乳、あじ、蒸し大豆、かまぼこ、ちくわ、脱脂粉乳、ごま、米みそ、カットわかめ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ピーマン	ごまトースト 牛乳
3	水	麦ごはん トンテキ ほうれん草のサラダ オニオンスープ	もも缶 ぱりんこ お茶	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ラード、押麦、粉糖、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、ハム、ちくわ、脱脂粉乳	もも缶、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、パセリ	スノーボール 牛乳
4	木	ごはん いかのみそ焼き ハリハリサラダ けんちん汁	ーロゼリー いちごウエハース 豆乳	米、ホットケーキ粉、さといも(冷凍)、砂糖、無塩バター	牛乳、いか、鶏もも肉、調製豆乳、脱脂粉乳、卵、油揚げ、チーズ、赤みそ	にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、葉ねぎ	にんじんケーキ 牛乳
5	金	ごはん 鶏肉のオーロラソース和え にんじんときゅうりのマリネ 野菜スープ(かぼちゃ)	きなこせんべい お茶	米、じゃがいも、グラニュー糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	うすまきパイ 牛乳
6	土	しょうゆラーメン ピーマンの昆布和え バナナ	源氏パイ お茶	ゆで中華めん、ごま油	豚肉(もも)、ツナ缶、塩こんぶ	バナナ、ピーマン、にんじん、ほうれん草、コーン缶	たい焼き お茶
8	月	ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ)	もも缶 花せんべい お茶	米、砂糖	牛乳、さば、ホイップクリーム、蒸し大豆、鶏もも肉、ちくわ、米みそ、油揚げ、ひじき、カットわかめ	もも缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん	プリン お茶
9	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 納豆マヨ和え(ほうれん草) みそ汁(もやし)	英字ビスケット 豆乳	米、米粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、木綿豆腐、調製豆乳、蒸し大豆、米みそ	たまねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	豆腐のパンケーキ 牛乳
10	水	肉みそパゲティ キャベツのツナサラダ バナナ	二色せんべい お茶	米、スバゲティ、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ、凍り豆腐、蒸し大豆、赤みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、グリーンピース(冷凍)	チーズおかかおにぎり お茶
11	木	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ もやしとニラの和え物(ハム) みそ汁(切干)	パイン缶 ハッピーターン お茶	米、マカロニ、砂糖、押麦、小麦粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、蒸し大豆、ハム、米みそ、きな粉、ごま、あおのり	パイン缶、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、葉ねぎ、切り干しだいこん	マカロニあべかわ 牛乳
12	金	ロールパン ミートローフ ポテトサラダ きのこスープ	ーロゼリー クラッカー 豆乳	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、マヨネーズ、パン粉、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、調製豆乳、凍り豆腐、ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、しめじ、えのきたけ、しいたけ、いちごジャム、コーン缶	ロシアンクッキー 牛乳
13	土	肉きつねうどん キャベツの香り漬け パイン缶	ぱりんこ お茶	干しうどん、砂糖	豚肉(もも)、ツナ缶、油揚げ、ごま	オレンジジュース、バナナ、パイン缶、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ、レモン果汁	バナナ アスバラガス オレンジジュース

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	月	ごはん 豚肉のねぎ焼き キャベツの磯和え みそ汁(生揚げ)	もも缶 ミレービスケット 豆乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、生揚げ、調製豆乳、蒸し大豆、脱脂粉乳、米みそ、茹であずき缶、ごま、焼きのり、カットわかめ	もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ	抹茶蒸しパン 牛乳
16	火	ごはん ししゃもの和風あんかけ 小松菜のごま和え みそ汁(里芋)	バナナ ミニのりすけ お茶	米、さといも、砂糖	牛乳、ししゃも、蒸し大豆、米みそ、ごま	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、いんげん	ももムース カルテツウエハース (3上のみ) お茶
17	水	ごはん 鶏肉のフレーク焼き 梅ドレッシングサラダ ミネストローネスープ	もも缶 ミニハート お茶	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、コーンフレーク、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、蒸し大豆、ウインナー、しらす干し、粉チーズ、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、こまつな、セロリー、コーン缶、葉ねぎ、うめ干し	じゃこせんべい 牛乳
18	木	たけのこご飯 鮭の塩焼き 菜の花のお浸し みそ汁(あさり)	いちご ウエハース 豆乳	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、ツナ缶、鶏ひき肉、米みそ、あさり、かつお節、カットわかめ	はくさい、いちご、にんじん、たまねぎ、なばな、茹でたけのこ、葉ねぎ、コーン缶、いんげん	ツナとポテトのおやき 牛乳
19	金	麦ごはん ホイコーロー 中華サラダ 豆腐スープ(にら)	ーロチーズ ザラメせんべい お茶	米、白玉粉、三温糖、油、押麦、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、調製豆乳、チーズ、鶏ささ身、きな粉、赤みそ、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、にら	きなこパン 牛乳
20	土	豚丼 麩のみそ汁 パイン缶	ぼたぼた焼き お茶	米、砂糖、焼酎、油	豚肉(もも)、米みそ	野菜ジュース、パイン缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	ハニラクリームサンド シガーフライ 野菜ジュース
22	月	ごはん 白身魚のパン粉焼き いんげんとちくわのマヨ和え キャベツとコンソメのスープ	もも缶 ぱりんこ お茶	米、パン粉、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、ちくわ、ウインナー、粉チーズ	いんげん、もも缶、バナナ、キャベツ、にんじん、パイン缶、たまねぎ、パセリ	フルーツボンチ 牛乳
23	火	とりめし みそ汁(連島ごぼう) オレンジ	りんごジャムサンド 豆乳	米、食パン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、焼きのり	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ブルーベリージャム、ごぼう、にんじん	ブルーベリージャム サンド 牛乳
24	水	ごはん 赤魚の照り焼き 凍り豆腐入り五目煮 みそ汁(オクラ)	もも缶 ハッピーターン お茶	米、小麦粉、板こんにゃく、ながいも、三温糖、油	牛乳、あかうお、豚肉(もも)、蒸し大豆、米みそ、卵、凍り豆腐、ちくわ、かつお節、あおのり	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、葉ねぎ	お好み焼き 牛乳
25	木	ごはん スペイン風オムレツ ごまサラダ 野菜スープ(じゃが芋)	パイン缶 ホームパイ お茶	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、なたね油	牛乳、卵、ちくわ、ベーコン、バター、ごま	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、こまつな、ピーマン、セロリー、エリンギ、パセリ	マッシュマロフレーク 牛乳
26	金	ごはん 豚肉のカレー風味焼き かぼちゃの和え物 みそ汁(小松菜)	パイン缶 カルテツサブレ 豆乳	米、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、オートミール、ラード、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、蒸し大豆、米みそ、卵、脱脂粉乳、ごま	パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、いんげん、りんごジャム	ディアマンクッキー 牛乳
27	土	そばめし わかめスープ バナナ	ぱりんこ お茶	米、焼きそばめん、油	豚肉(もも)、カットわかめ、あおのり	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	グレーゼリー ハッピーターン お茶
30	火	麦ごはん 鶏の照り焼き キャベツのおかか和え みそ汁(大根)	パイン缶 アニマルビスケット お茶	米、小麦粉、砂糖、押麦、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、無糖ヨーグルト、蒸し大豆、卵、米みそ、油揚げ、牛乳、ごま、かつお節、カットわかめ	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、干しぶどう	ヨーグルトケーキ 牛乳

**ご当地ごはん ～岡山編～**

今年度は、各地域の産物を利用して風土にあった食べ物として作られた郷土料理や、地域復興や町おこしの目的で開発されたご当地グルメ、特産品の食材などを月に1度紹介し、給食に取り入れていきます。

最初に取り上げる地域は岡山県です。メニューは「とりめし」と特産品の「連島(つらじま)ごぼう」を使ったみそ汁です。「とりめし」はご飯の上にスライスした唐揚げをのせ、甘辛いタレをかけたものです。大手弁当チェーンが岡山県内の店舗で「子ども会の弁当を用意してほしい」との要望を受けたことが始まりで開発されました。その後、県内の店舗の定番メニューとなり、スーパーなどにも広まっていったとされています。「連島ごぼう」は倉敷市連島地区の良質な砂地の土壌と、高梁川の豊かな地下水を利用して栽培されています。通常のごぼうに比べ、食味はとて柔らかく甘みが強く、アクが少ないのが特徴です。



**◎豆腐のパンケーキ◎**

【材料】大人5人分

- 木綿豆腐 100g
- 米粉 100g
- 調整豆乳 60g
- 砂糖 36g (大4)
- ベーキングパウダー 3g (小1)
- 油 適量

**【作り方】**

- ①ボウルに木綿豆腐を入れしっかり潰しながら混ぜる。(フードプロセッサーにかけてもOK)
- ②①に米粉、調整豆乳、砂糖、ベーキングパウダーを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ホットプレートもしくはフライパンに油を引き、焼く。

卵・乳を含まない優しい味のパンケーキです。お好みでジャムをかけても美味しいですよ。

