

令和7年 4月 きゅうしょくこんだてひょう



美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
		エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる			
8 (火)	豚とじ丼	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	さけ にぼし しお しょうゆ みりん	585	筍
	せんぎ だいこん すのもの 千切り大根の酢の物	さとう ごま	こんぶ	せんぎりだいこん キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ	702	
9 (水)	ミニコッペパン	コッペパン					
	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン	にんにく あかワイン ケチャップ こしょう トマトピューレ しお デミグラスソース ウスターソース	554	ヨーグルト 乳製品 
	フレンチサラダ	オリーブオイル さとう	とりささみフレーク	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう	665	
10 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ホイコーロー	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	たけのこ キャベツ あおピーマン カラピーマン	さけ しょうが しょうゆ オイスターソース	592	ササ 魚 
	はるさめ 春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	710	
11 (金)	チキンカレーライス	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ ラード さとう	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん あおまめ	にんにく あかワイン とりがらスープ しょうゆ チキンフイヨン カレー ウスターソース チャツネ トマトピューレ こしょう デミグラスソース しお	640	きのこ 
	ゆず 柚子ドレッシングサラダ		ハム	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	ゆずドレッシング しお こしょう	768	
14 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	さけ 豚汁	あぶら さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	しょうが にぼし	611	緑黄色 野菜 
	ひじきベーコン	あぶら ごまあぶら	ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん	さけ しょうゆ しお	733	
15 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	しん 新じゃがいものそぼろ煮	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いとこんにゃく さやいんげん	さけ しょうゆ みりん しお	590	がら 果物 
	ずあ のり酢和え	さとう	まぐろみずに のり かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ す	708	
16 (水)	こくとう 黒糖パン	こくとうパン					
	クリームシチュー	あぶら じゃがいも バター こめこ	とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	しろワイン しお とりがらスープ しょうゆ こしょう	658	ひまわり 豆製品 
	アスパラとたまごのごまドレサラダ	ごま	たまごそぼろ	アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング しお	790	
17 (木) お祝 い献 立	せきはん 赤飯	こめ もちごめ あずき ごま			しお		
	たけのこと鶏肉の照り煮 (ゆかり和え)	あぶら さとう でんぷん	とりにく	たけのこ あおまめ キャベツ きゅうり	しょうが さけ しょうゆ みりん ゆかり		卵 
	もやしのみそ汁		あつあげ みそ	もやし たまねぎ ねぎ にんじん えのきだけ	にぼし		
	いわ お祝いデザート	さとう みずあめ	とうにゅう		いちごピューレ いちごかじゅう ゼラチン	647 776	
18 (金) 美郷 の日	じとっこの炊き込みご飯	こめ(宮崎) あぶら さとう	とりにく(西郷)	たけのこ にんじん しいたけ(美郷) えんどうまめ	しょうゆ みりん しお		
	あじフライ (春キャベツのマリネ)	あぶら パンこ こむぎこ でんぷん オリーブオイル さとう	あじ だいず	はるキャベツ たまねぎ カラピーマン(宮崎)	す しょうゆ しお こしょう	576	筍 
	すまし汁		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ(宮崎) ほうれんそう(宮崎)	にぼし しょうゆ しお	691	

21 (月)	<b>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</b>						
22 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				591	緑黄色 野菜 
	いわし しょうがに 煮 (ゆでやさい)	さとう でんぷん	いわし	キャベツ にんじん	しょうゆ みりん しょうが しお		
	とり 鶏ごぼうみそ汁		とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのきだけ ごぼう ねぎ	にぼし	709	
23 (水)	ミルクパン	ミルクパン				610	海藻 
	とうにゅう 豆乳コーンコロッケ (ゆでブロッコリー)	あぶら こむぎこ でんぷん さとう パンこ みすあめ	とうにゅう だいず	コーン ブロッコリー	しお ドレッシング		
	ミネストローネ	あぶら じゃがいも	ベーコン だいず	セロリ にんじん たまねぎ トマト パセリ	とりがらスープ しお しろういん にんにく ケチャップ しょうゆ	731	
24 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				578	穀物 
	まぼろし 麻婆豆腐	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にはら	にんにく しょうが さけ しょうゆ とりがらスープ トウバンジャン しお		
	はるさめ 春雨の和え物	はるさめ ごまあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ	694	
25 (金)	とり 鶏そぼろ丼	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく たまごそぼろ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ	562	佳手 
	あおさ汁		あおさ かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきだけ	にぼし しょうゆ みりん さけ しお	674	
28 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				570	佳手 
	こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな	にぼし		
	せんぎ だいこん いた 千切り大根の炒め煮	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ てんぷら	たまねぎ にんじん しいたけ せんぎだいこん さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	684	
29 (火)	<b>しょうわ ひ 昭和の日</b>						
30 (水)	せわりコッペパン	コッペパン				588	加工乳製品 
	豚肉ときのこのバター煮込み	あぶら じゃがいも バター	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ えのきだけ ブロッコリー	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
	ツナのマヨマスタードサラダ		まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	つぶマスタード マヨネーズ こしょう	706	

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の回りの状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ~ にんじん・たけのこ・新じゃがいも・えんどう豆・春キャベツ・アスパラガス・にはら・新たまご  
☆今月の地産地消 ~ 米・こんにゃく・あつあげ・干しいたけ・地頭鶏・ゆずドレッシング~

