

令和7年 4月 きゅうしよくこんだてひょう



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 <small>ぶた どん</small>	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	コウモリ 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 カラーピーマン	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					
	ぶたじろ 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	がも 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	ひせい 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 (はる 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 カラーピーマン(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)	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日						
22 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	いwash生 ^{しょうがに} 姜煮 (ゆでやさい)	さとう でんぶん	いわし	キャベツ にんじん	しょうゆ みりん しょうが しお	591	緑黄色 野菜
	とり 鶏 ^{しる} 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					
	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 でんぶん さとう パンこ みずあめ	とうにゅう だいす	コーン ブロッコリー	しお ドレッシング	610	海藻
	ミネストローネ	あぶら じゃがいも	ベーコン だいす	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 しろワイン 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					
	まーぼー とうふ 麻婆豆腐	あぶら さとう でんぶん 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	578	果物
	はるさめ あ もの 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 ^{どん} 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	缶詰
	あおさ ^{じろ} 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					
	こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのみそ汁 ^{しる}		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	570	缶詰
	せんぎ だいこん いた に 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)	しょうわ ひ 昭和の日						
30 (水)	せわりコッペパン	コッペパン					
	ふたにく 豚肉ときのこのバター ^{にこ} 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	588	加工乳製品
	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。 ★食材の出回り状況で、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・にら・新たま
☆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～

