

4月こんだてひょう



三栖共同調理場

日	献立名	主な材料名			調味料
		骨や肉になる(赤)	熱ゆかのもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
8月	始業式・入学式				
9火	クロワッサン ベーコンとトマトのスパゲティ グリーンサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	クロワッサン スパゲティ あぶら さとう さとう あぶら ごまあぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 酢
10水	ごはん ごもくうまに あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎょうざ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ あぶら	はくさい もやし しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	塩 こしょう 酒 醤油 鶏ガラ
11木	ごはん ハムチーズフライ ブロッコリー とうにゅうチャウダー ぎゅうにゅう	ハムチーズフライ ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	ごまドレッシング 塩 こしょう 鶏ガラ
12金	ポークライス きのこたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのき パセリ	醤油 塩 こしょう 酒 コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう 鶏ガラ
15月	ごはん とりのからあげ ナムル ぶたにくとはるさめのいためもの ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんじん ニラ キャベツ	酒 醤油 醤油 醤油 みりん 塩 こしょう 鶏ガラ
16火	くりフランスパン みそラーメン ☆うめドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	くりフランスパン ちゅうかめん あぶら さとう	にんじん もやし しいたけ ねぎ にんにく しょうが うめほし キャベツ きゅうり にんじん コーン	鶏ガラ 醤油 酢 酒
17水	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかあえ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたひきにく みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	にら にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん コーン	醤油 トウバンジャン 鶏ガラ 醤油 酢
18木	チキンライス やさいスープ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん キャベツ たまねぎ	ケチャップ ウスター コンソメ 酒 塩 こしょう 鶏ガラ コンソメ
19金	ごもくわかめごはん ぐたくさんじる ぎゅうにゅう	とりにく あげ わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう	にんじん こんにゃく にんじん えのき はくさい ねぎ	醤油 酒 塩 だし粉 酒
22月	カレーライス ふくじんづけ フルーツポンチ のむヨーグルト	ぶたにく スキムミルク のむヨーグルト	こめ じゃがいも カレールウ マスカットゼリー	にんじん たまねぎ にんにく ふくじんづけ みかん(かんづめ) パイン(かんづめ) もも(かんづめ) パナナ	カレー粉 醤油 ウスターソース 鶏ガラ
23火	ロールパン にくうどん ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく あげ ハム ぎゅうにゅう	ロールパン うどん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	にんじん ねぎ ごぼう きゅうり にんじん	醤油 みりん 塩 だし粉 昆布 醤油 塩 ケチャップ
24水	ピピンバ わかめスープ ぎゅうにゅう	あいびきにく たまご ベーコン わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	にんにく にんじん ねぎ ほうれんそう もやし えのき ねぎ	塩 醤油 酢 みりん 醤油 塩 鶏ガラ
25木	ごはん しろみざかなのあげに おひたし だいずのいそに ぎゅうにゅう	しろみたつた とりにく だいず ひじき ひらてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さとう さとう	はくさい こまつな にんじん こんにゃく いんげん	醤油 みりん 醤油 醤油
26金	ぴりからチャーハン ワンタンスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ワンタンのかわ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごまあぶら	キムチ にんじん にら キャベツ にんじん しめじ	コンソメ 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 酒 醤油 鶏ガラ

材料の都合により、献立が変わる場合があります。 ☆は三栖の梅を使った献立です。

今年度もよろしくおねがいします。

調理員 船山 ふみ 新谷 重美
西棟 三代 岩瀬 貴美子
打越 奈穂 原田 友子

運搬員 山中 崇司
栄養教諭 松本知美



お知らせ 三栖小学校

24日(水) 遠足のため給食はありません
☆1年生の給食は、18日から始まります

衣笠中学校
9日(火)は給食ありません

