

令和7年4月 詳細献立表

4月14日(月)			4月15日(火)			4月16日(水)			4月17日(木)			4月18日(金)		
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
ごはん	エネルギー	855kcal	ごはん	エネルギー	849kcal	わかめごはん	エネルギー	882kcal	黒パン※中島中・萩園中	エネルギー	896kcal	ごはん	エネルギー	816kcal
牛乳	炭水化物	119.8g	牛乳	炭水化物	113.1g	牛乳	炭水化物	119.2g	のみココア揚げパン	炭水化物	110.1g	牛乳	炭水化物	108.6g
ドライカレー	タンパク	31.8g	ホイコーロー	タンパク	30.2g	ぶりと大豆のみそがらめ	タンパク	34.9g	タンドリチキン	タンパク	34.7g	ルーローハン	タンパク	37.5g
新じゃがフライ	脂質	30.9g	春巻き	脂質	32.1g	大根のそぼろ煮	脂質	32g	マカロニサラダ	脂質	33.3g	チャオミーフェン	脂質	27g
ほうれん草とコーンのソテー	食塩相当量	2.3g	三色ナムル	食塩相当量	2.8g	春キャベツの磯和え	食塩相当量	2.5g	キャラメルポテト	食塩相当量	3.5g	えびと小松菜のうま塩炒め	食塩相当量	3g
コンソメジュリエンス			トックいりわかめスープ			けんちん汁			クラムチャウダー			大根のコンソメスープ		
《ごはん》			《ごはん》			《わかめごはん》			《黒パン》			《ごはん》		
米	100		米	95		米	100		パン	70		米	100	
						わかめご飯の素	1							
《牛乳》			《牛乳》						《牛乳》			《牛乳》		
普通牛乳	206		普通牛乳	206		《牛乳》			普通牛乳	206		普通牛乳	206	
						普通牛乳	206							
《ドライカレー(中給)》			《ホイコーロー》						《タンドリチキン》			《ルーローハン》		
米サラダ油	0.2		米サラダ油	0.5		《ぶりと大豆のみそがらめ》			とりにく	60		ぶたにく	60	
ぶたにく	45		にんにく	0.5		ぶりダイス	50		食塩	0.3		うずら卵	30	
だいたみ	10		ぶた小間	60		しょうが	0.6		こしょう	0.04		にんじん	20	
しょうが	0.5		たまねぎ	30		酒	1.2		カレー粉	0.5		たけのこ水煮	20	
にんにく	0.5		にんじん	15		こいくちしょうゆ	1		パプリカ	0.07		しょうが	0.8	
たまねぎ	40		キャベツ	40		でん粉	6		にんにく	0.7		にんにく	0.3	
にんじん	25		ピーマン	10		油	4		しょうが	0.7		米サラダ油	0.5	
ピーマン	20		赤ピーマン	10		大豆	25		こいくちしょうゆ	0.9		ごま油	0.5	
トマト水煮	15		上白糖	0.3		でん粉	2		レモン汁	0.7		黒砂糖	5	
トマトピューレ	3		こいくちしょうゆ	3.5		じゃがいも	35		トマトケチャップ	4		こいくちしょうゆ	4	
レンズまめ	5		酒	1		油	3		無糖ヨーグルト	14		酢	2.5	
レバーそぼろ	3		テンメンジャン	3		赤みそ	5		米サラダ油	0.2		オイスターソース	2	
デミグラスソース	3		トウバンジャン	0.15		酒	2.5		キャベツ	30		酒	2	
トマトケチャップ	3		でん粉	0.4		上白糖	4		食塩	0.2		チンゲンサイ	15	
中濃ソース	2		水	0.8		こいくちしょうゆ	0.8		こしょう	0.02				
食塩	0.3					みりん	2.5					《チャオミーフェン》		
こしょう	0.03		《春巻き》			いりごま	2		《マカロニサラダ》			ごま油	0.2	
カレー粉	0.8		春巻き	30					にんじん	8		ぶた小間	10	
こいくちしょうゆ	0.5		油	2		《大根のそぼろ煮》			キャベツ	20		たまねぎ	12	
赤ワイン	1					米サラダ油	0.2		ホールコーン	8		にんじん	10	
			《三色ナムル》			とりにく	10		マカロニ	10		きくらげ	0.3	
《新じゃがフライ》			にんじん	15		だいたみ	3		エッグケアマヨネーズ	6		ピーマン	4	
じゃがいも	50		緑豆もやし	25		たまねぎ	6		粒入りマスタード	0.2		キャベツ	15	
でん粉	0.8		こまつな	10		にんじん	6		食塩	0.1		中華だし	0.3	
油	5		ごま油	0.8		だいこん	40		こしょう	0.02		食塩	0.2	
あおのり	0.2		にんにく	0.35		水	30					こしょう	0.03	

4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
ごはん 牛乳 たちのおのカレー揚げ ひじきの炒り煮 切り干し大根のサラダ 豚汁	エネルギー	839kcal	ごはん 牛乳 ポークソテー新たまねぎの ソース チリピーンズ 小松菜とベーコンのアーリ オオーリオ 春キャベツのシチュー	エネルギー	899kcal	玄米入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 ちくわの磯辺揚げ 華風和え 中華スープ	エネルギー	887kcal	ロールパン 牛乳 カリカリさわらのトマトソース がけ 春野菜のソテー マセドアンサラダ ABCスープ	エネルギー	853kcal	ごはん 牛乳 豚カツ いかと枝豆のソテー フルーツミックス カレールウ	エネルギー	821kcal
	炭水化物	103.9g		炭水化物	112.3g		炭水化物	121.2g		炭水化物	84.3g		炭水化物	126.7g
	タンパク	31g		タンパク	39.5g		タンパク	39.1g		タンパク	37.9g		タンパク	29.6g
	脂質	35.6g		脂質	34.3g		脂質	28.4g		脂質	36g		脂質	25.6g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.7g		食塩相当量	3g		食塩相当量	3.4g		食塩相当量	2.4g
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ごはん》			《ごはん》			《玄米入りごはん》			《ロールパン》			《ごはん》		
米	95		米	100		米	90		パン	70		米	100	
						発芽玄米	10							
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》		
普通牛乳	206		普通牛乳	206		普通牛乳	206		普通牛乳	206		普通牛乳	206	
《たちのおのカレー揚げ》			《ポークソテー新たまねぎのソース》						《カリカリさわらのトマトソースがけ》			《豚カツ》		
たちのお 60g	60		ぶたにく	60		《麻婆豆腐》			さわら	60		とんかつ	60	
しょうが	0.6		食塩	0.2		ごま油	0.3		しょうが	0.5		油	4	
こいくちしょうゆ	2		こしょう	0.03		ぶたにく	35		こいくちしょうゆ	1		キャベツ	30	
酒	1		米サラダ油	0.2		だいたみ	9		酒	2		食塩	0.2	
カレー粉	0.3		たまねぎ	35		にんにく	0.5		カレー粉	0.3		こしょう	0.02	
でん粉	6		上白糖	0.2		しょうが	0.5		小麦粉	3				
カレー粉	0.1		こいくちしょうゆ	3		たまねぎ	45		だいたみ(水煮クラッシュ)	12		《いかと枝豆のソテー》		
油	6		みりん	1		にんじん	20		油	4		イカ	25	
米サラダ油	0.2		酒	1		長ねぎ	10		レンズまめ	1.5		冷凍えだまめ	15	
キャベツ	30		でん粉	0.3		にら	7		トマト水煮	3		ホールコーン	12	
食塩	0.2		水	1		とうふ	65		トマトケチャップ	4		コンソメ	0.2	
こしょう	0.02		ブロッコリー	30		赤みそ	3		中濃ソース	2		食塩	0.1	
			食塩	0.2		上白糖	1		パセリ	0.05		こしょう	0.02	
《ひじきの炒り煮》			こしょう	0.02		こいくちしょうゆ	2		水	0.5		オリーブ油	1.5	
米サラダ油	0.2					酒	1		ブロッコリー	30				
にんじん	8		《チリピーンズ》			みりん	1		食塩	0.1		《フルーツミックス》		
たけのこ水煮	8		米サラダ油	0.4		トウバンジャン	0.2		こしょう	0.01		みかん缶(果肉のみ)	10	
干しいたけ	0.2		にんにく	0.2		テンメンジャン	2					もも缶	10	
鶏もも小間 皮つき	8		大豆	8		でん粉	1		《春野菜のソテー》			パインアップル缶	10	
ひじき	2		いんげん豆	8		ごま油	0.2		オリーブ油	0.3		ゼリーミックス	10	
油揚げ	4		ぶたにく	12					ベーコン	8				
上白糖	1.1		だいたみ	4		《ちくわの磯辺揚げ》			にんじん	8		《カレールウ(中給)》		
こいくちしょうゆ	2.2		たまねぎ	15		焼き竹輪1/4	50		たまねぎ	8		米サラダ油	0.3	
酒	0.6		にんじん	8		小麦粉	8		キャベツ	15		たまねぎ	30	
みりん	0.6		トマト水煮	10		でん粉	3		グリーンアスパラガス	5		しょうが	0.5	
			パセリ	0.05		あおのり	0.2		コンソメ	0.2		にんにく	0.5	
《切り干し大根のサラダ》			トマトケチャップ	3		油	5		食塩	0.2		にんじん	5	
ハム	7		トマトピューレ	2					こしょう	0.01		ぶた小間	10	
きゅうり	12		中濃ソース	2		《華風和え》						トマトピューレ	1	
ホールコーン	8		カレー粉	0.1		緑豆もやし	20		《マセドアンサラダ》			トマトケチャップ	1	
切り干し大根	3.5		食塩	0.1		きゅうり	15		じゃがいも	15		中濃ソース	2	

深煎りごまドレッシング(クリーム)	6	こしょう	0.01	にんじん	8	きゅうり	8	こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1	チリパウダー	0.03	ハム	8	にんじん	8	カレー粉	0.5
		赤ワイン	1	上白糖	0.2	ホールコーン	5	食塩	0.2
《豚汁》		上白糖	0.1	酢	0.6	ハム	8	こしょう	0.03
ぶた小間	8			こいくちしょうゆ	0.8	エッグケアマヨネーズ	8	カレールウ	10
ごぼう	5	《小松菜とベーコンのアーリオオーリオ》		ごま油	0.3	食塩	0.1	でん粉	3.5
にんじん	8	こまつな	40	いりごま	0.2	こしょう	0.02	水	90
だいこん	8	ベーコン	8						
さといも	8	オリーブ油	0.5	《中華スープ》		《ABCスープ》			
とうふ	5	にんにく	0.3	ごま油	0.2	ベーコン	5		
煮干だし	2	食塩	0.2	ぶた小間	6	たまねぎ	10		
赤みそ	3	こしょう	0.01	にんじん	8	にんじん	8		
白みそ	3			緑豆もやし	8	キャベツ	15		
水	95	《春キャベツのシチュー》		長ねぎ	5	ABCマカロニ	2		
		米サラダ油	0.2	しなちく	5	パセリ	0.05		
		鶏もも小間 皮つき	10	カットわかめ	0.5	コンソメ	1		
		ベーコン	3	いりごま	0.6	食塩	0.2		
		にんじん	8	中華だし	0.8	こしょう	0.03		
		キャベツ	10	食塩	0.2	こいくちしょうゆ	0.5		
		しめじ	5	こしょう	0.02	水	90		
		ホールコーン	8	こいくちしょうゆ	0.5				
		パセリ	0.05	水	95				
		ホワイトルウ	8						
		牛乳	30						
		豆乳	20						
		コンソメ	0.2						
		食塩	0.1						
		こしょう	0.02						

