

# 4月 予定献立表

平成29年度

給食回数 15 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
10(月)	麦	スタミナ丼 けんちん汁 おかかキャベツ いちご	豚肉 昆布 豆腐	七分米 こんにやく 油 砂糖 ごま油 ごま	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ いちご	ご入学、ご進級 おめでとうございます 春の暖かな日差しの中、 新年度がスタートしまし た。一年間、楽しい学校生 活を送るために、運動、休 養、栄養のバランスを考え 規則正しい食生活を心が けましょう。
11(火)	○	ドライカレーライス ポイル野菜 フルーツミックス	豚肉 牛乳	七分米 油 小麦粉 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく もやし さやいんげん キャベツ ミックスフルーツ	
12(水)	○	五目あなか焼そば 生揚げと野菜の味噌炒め 大学芋	豚肉 いか えび けずり節 生揚げ 味噌 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 さつま芋 油 ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ ピーマン 生姜 にんにく にら	
13(木)	ヨ	たけのこご飯 味噌汁 つくね焼き 煮びたし いちご	油揚げ 昆布 豆腐 わかめ 味噌 鶏肉 ひじき 卵 スキムミルク 湯葉 ヨーグルト	七分米 砂糖 米ぬか パン粉 でん粉	たけのこ とうがらし 長ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん いちご	13日(木)たけのこご飯 生のたけのこを前日に米 ぬかと唐辛子で湯がきま す。当日の朝、皮をむき調 理します。
14(金)	○	ご飯 沢煮椀 鶏のおろしねぎソース 五目豆 清見オレンジ	豚肉 昆布 鶏肉 大豆 ちくわ 角切り昆布 牛乳	七分米 こんにやく ごま油 小麦粉 でん粉 油 砂糖	にんじん 長ねぎ しめじ 大根 ごぼう 清見オレンジ	
17(月)	○	マーボー豆腐丼 中華スープ ナムル 文旦	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 けずり節 昆布 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 油 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 もやし 切り干し大根 文旦	18日(火)手作りいちごジャム 生のいちごのヘタを取り、 煮詰めていきます。いちご の自然な甘さを生かした 手作りジャムです。
18(火)	○	食パン 手作りいちごジャム ホワイトシチュー 鯖の Tandori 風 野菜ソテー	鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏ガラ 鯖 ヨーグルト ハム	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター 油	いちご レモン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ 小松菜	
19(水)	○	ご飯 おからひじきふりかけ 豚汁 厚焼き卵 野菜のきんぴら	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり けずり節 豚肉 油揚げ 味噌 昆布 卵 スキムミルク 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	七分米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく ごま油	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 ごぼう 切り干し大根	
20(木)	○	若竹うどん 生揚げと大根のそぼろ煮 よもぎのパンケーキ 清見オレンジ	鶏肉 わかめ かまぼこ けずり節 昆布 生揚げ 豚肉 牛乳 スキムミルク 卵	うどん 砂糖 油 でん粉 小麦粉 バター 甘納豆	たけのこ しめじ 長ねぎ ほうれん草 大根 玉ねぎ にんじん 生姜 小松菜 よもぎ 清見オレンジ	18日(火)手作りいちごジャム 生のいちごのヘタを取り、 煮詰めていきます。いちご の自然な甘さを生かした 手作りジャムです。
21(金)	○	ご飯 ビーフン入りスープ 白身魚のチリソースがけ 豚肉とピーマンの炒め物	鶏肉 昆布 メルルーサ 豚肉 牛乳	七分米 ビーフン ごま油 でん粉 油 砂糖	もやし キャベツ にんじん 長ねぎ 生姜 にんにく ピーマン 玉ねぎ	
24(月)	○	ご飯 味噌汁 ししゃもの南蛮漬け 新じゃがそぼろ煮 清見オレンジ	わかめ 油揚げ 味噌 けずり節 ししゃも 豚肉 牛乳	七分米 でん粉 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 生姜 清見オレンジ	
25(火)	○	丸パン スライスチーズ ハンバーグトマトソース 春野菜のスープ じゃが芋とアスパラのソテー	豚肉 卵 牛乳 スキムミルク チーズ けずり節 昆布 ベーコン	パン 油 パン粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 菜の花 キャベツ にんじん グリーンアスパラ	26日(水) 鮭入りグリーンピースご飯 旬のグリーンピースを使った ご飯です。鮭を焼いてほぐ したものと一緒に炊き込み ます。
26(水)	○	鮭入りグリーンピースご飯 清汁 鶏の梅風味焼き ふきの煮付け 清見オレンジ	昆布 鮭 豆腐 わかめ けずり節 鶏肉 油揚げ 牛乳	七分米 砂糖	グリーンピース 長ねぎ たけのこ 梅干し ふき にんじん 清見オレンジ	28日(金) マーミナーチャンプルー チャンプルーは野菜や豆 腐などを炒めた沖縄料理 です。マーミナーとはもや しのこと。沖縄風のもやし 炒めです。
27(木)	○	スパゲッティホワイトソース ポテトフライ ポイル野菜	ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム わかめ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 じゃが芋 ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ もやし 小松菜	
28(金)	○	タコライス 卵スープ マーミナーチャンプルー	豚肉 チーズ 卵 昆布 豆腐 ベーコン 牛乳	七分米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ 長ねぎ 小松菜 にら たけのこ もやし 生姜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

\* 都合により材料が変更になることがあります。

月平均栄養価 エネルギー 863kcal たんぱく質 38.1g 脂質 26.7g

クックパッド  
「武蔵野市のキッチン」  
QRコード

フェイスブック  
QRコード

～クックパッド、フェイスブックで給食レシピや食育活動など紹介しています！～

武蔵野市給食・食育振興財団では、子どもたちに人気の給食レシピを、武蔵野市公式クックパッド「武蔵野市のキッチン」に掲載しています。また、当財団公式フェイスブックページでは、当財団の食育活動、こだわりの給食などさまざまな情報を発信しています。市HP又は財団HPからご覧いただけます

