



4月分詳細献立

2026年04月20日 月曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【麻婆豆腐(豆腐大)】</b>	
・冷凍豆腐	70 g
・豚肩挽き肉	30 g
・たけのこ	20 g
・長ねぎ	20 g
・にんじん	30 g
・干し椎茸スライス	0.7 g
・にら	5 g
・古根しょうが	0.7 g
・にんにく	0.2 g
・サラダ油	0.7 g
・赤みそ	4.5 g
・上白糖	1.5 g
・しょうゆ	3.5 g
・でんぶん	2 g
・ごま油	0.2 g
<b>★・トウバンジャン</b>	0.5 g
・がらスープ	2 g
・スープ	25 g
<b>【たこと胡瓜の中華あえ】</b>	
・たこぶつ切り	25 g
・きゅうり	20 g
・食塩	0.1 g
・ごま油	0.3 g
・上白糖	1.2 g
・しょうゆ	2.5 g
・酢	0.5 g
<b>【清見オレンジ】</b>	
・清見オレンジ	0.13 個
<b>【春雨スープ】</b>	
・にんじん	10 g
・緑豆はるさめ	5 g
・たけのこ千切り(1t1t)	10 g
・冷凍わかめ	5 g
・しょうゆ	1 g
・食塩	0.5 g
・でんぶん	0.5 g
・鶏ガラパック (だし用)	3 g
・水	130 g
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	110 g
・水	145 g
<b>【小袋アーモンド】</b>	
・小袋アーモンド	1 袋
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1 本

パン加工食品等の規格書配合表は学期 (★) 月ごと (●) の物資で確認できます。

2026年04月21日 火曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【ししゃものカレー揚げ】</b>	
・ししゃも	2 本
・でんぶん	2 g
・小麦粉	2 g
・カレー粉	0.11 g
・水	4 g
・白絞油	3 g
<b>【ごまドレッシングサラダ】</b>	
・キャベツ	30 g
・きゅうり	10 g
・もやし	20 g
・にんじん	5 g
<b>★・ハム</b>	5 g
・洗い白ごま	3 g
・サラダ油	3 g
・酢	2 g
・食塩	0.2 g
・上白糖	1 g
・しょうゆ	2 g
<b>【切干大根のピリ辛炒め】</b>	
・切干大根	4 g
・豚もも細切り	10 g
・にんじん	8 g
・つきこんにゃく	8 g
<b>★・トウバンジャン</b>	0.3 g
・上白糖	1.5 g
・しょうゆ	2.5 g
・本みりん	1 g
・ごま油	0.5 g
<b>【ポークケチャップ】</b>	
・豚もも小間切	60 g
・清酒	1 g
・しょうゆ	1 g
<b>●・アップルソース</b>	10 g
・玉葱	6.5 g
・古根しょうが	0.25 g
・にんにく	0.25 g
・しょうゆ	2.6 g
・清酒	1.3 g
・上白糖	0.65 g
・酢	1 g
<b>★・トマトケチャップ</b>	9 g
・トマトピューレ	8 g
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	110 g
・水	145 g
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1 本

2026年04月22日 水曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【鶏肉のみそ焼き】</b>	
・鶏モモ皮なし30g	2 個
・清酒	2 g
・しょうゆ	2 g
・赤みそ	2 g
・上白糖	1.5 g
・本みりん	1 g
・水	7 g
・でんぶん	0.15 g
<b>【小松菜の煮浸し】</b>	
・こまつな	30 g
・もやし	35 g
・油揚げ	7 g
・上白糖	0.5 g
・しょうゆ	3 g
・花かつお	0.5 g
<b>【卵焼き】</b>	
<b>●・厚焼きたまご</b>	1 個
<b>【ごぼうの甘辛あえ】</b>	
・ごぼう	50 g
・小麦粉	2.5 g
・白絞油	4 g
・あらびきアーモンド	3 g
・上白糖	4 g
・しょうゆ	2 g
・本みりん	4 g
・水	2 g
<b>【沢煮碗】</b>	
・豚もも細切り	10 g
・にんじん	10 g
・えのきたけ	7 g
・だいこん	7 g
・うどん	7 g
・万能ねぎ	5 g
・しょうゆ	2 g
・食塩	0.45 g
・清酒	0.5 g
・かつお節(だし用)	2 g
・こんぶ (だし用)	0.2 g
・だし汁	90 g
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	110 g
・水	145 g
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1 本

2026年04月23日 木曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【かれのいパン粉焼き】</b>	
・かれのい切り身	1 枚
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
・白ワイン	1 g
<b>★・パン粉</b>	4 g
・粉チーズ	2.5 g
・にんにく	0.4 g
・パセリ	0.3 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.03 g
・オリーブ油	3 g
<b>【スパゲッティミートソース】</b>	
・スパゲティ	10 g
・塩(ゆで用)	0.1 g
・豚もも挽き肉	7.5 g
・にんじん	5 g
・玉葱	10 g
・古根しょうが	0.15 g
・にんにく	0.1 g
・セロリ	0.5 g
・サラダ油	0.5 g
・マッシュルーム水煮	5 g
・パセリ	0.3 g
・ホールトマト缶詰	1.3 g
<b>★・トマトケチャップ</b>	4.5 g
・ウスターソース	0.5 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
<b>【青のりポテト】</b>	
・じゃがいも	60 g
・白絞油	5 g
・食塩	0.2 g
・あおのり	0.05 g
<b>【五目炒め】</b>	
・いか短冊切り	10 g
・むきえび	15 g
・清酒	0.5 g
・きくらげ	0.5 g
・にんじん	5 g
・たけのこ	10 g
・プロッコリー	15 g
・にんにく	0.3 g
・長ねぎ	1 g
・サラダ油	1 g
・しょうゆ	0.5 g
・食塩	0.4 g
・こしょう	0.01 g
・でんぶん	0.3 g
<b>【のりの佃煮】</b>	
<b>●・のりの佃煮</b>	1 袋
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	110 g
・水	145 g
<b>【牛乳】</b>	

2026年04月24日 金曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【かぼちゃコロッケ】</b>	
<b>●・かぼちゃコロッケ</b>	1 個
・白絞油	3 g
<b>【コーンサラダ】</b>	
・ホールコーン	15 g
・キャベツ	30 g
・にんじん	8 g
・さいの目チーズ	7 g
・サラダ油	1.5 g
・しょうゆ	0.6 g
・酢	2 g
・食塩	0.3 g
・こしょう	0.01 g
<b>【アスパラガスのアリオリ】</b>	
・グリーンアスパラガス	15 g
・エリンギ	10 g
<b>★・ベーコン</b>	5 g
・玉葱	20 g
・にんにく	0.2 g
・たかのつめ	0.01 g
・オリーブ油	1 g
・食塩	0.3 g
・こしょう	0.02 g
<b>【カラマンダリンオレンジ】</b>	
・カラマンダリンオレンジ	0.5 個
<b>【洋風かきたま汁】</b>	
・液卵	15 g
<b>★・ベーコン</b>	5 g
・じゃがいも	20 g
・にんじん	10 g
・玉葱	15 g
・パセリ	0.3 g
・食塩	0.4 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	0.6 g
・でんぶん	0.9 g
・鶏ガラパック (だし用)	2 g
・スープ	70 g
<b>【ロールパン(70g)】</b>	
・ロールパン (70g)	1 個
・パンスライス	1 個
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1 本

