

	No	曜日	小学校A			デザート	主食・添加物	野菜	野菜量
			料理名						
焼	1		大根のみそ汁	金平	サバの生姜焼き			人参・キャベツ 長ねぎ②・大根	
揚	2		肉うどんの汁	こまつなサラダ	味噌ポテト		地粉うどん	もやし・チンゲン② しいたけ・根生姜②	
揚	3		わんたんスープ	花野菜サラダ	きな粉揚げパン	ヨーグルト	(揚げパン)	小松菜・ブロッコリー	1083k
揚	4		すまし汁	大根と鶏肉の煮物	白身魚フライ			人参・むき玉④ メークイン・キャベツ	
揚	5		カレー	フルーツポンチ	大豆のかりかり揚げ		もち麦ごはん	長ねぎ・大根 チンゲン菜・しいたけ	
焼	6		野菜コンソメスープ	チリコンカン	グラタン(カップ)		ツイストパン	根生姜・ほうれん草 にんにく②	1184k
揚	7		おふのみそ汁	こんにやくソテー	味付きチキンカツ			人参・むき玉② メークイン・キャベツ②	
蒸	8		タンメンスープ	かみかみ和え	肉まん		中華めん	長ねぎ②・大根 きゅうり・もやし②	
焼	9		肉じゃが	磯香和え	鮭の塩焼き			ほうれん草・小松菜 根生姜	1541k
揚	10		油揚げのみそ汁	ねぎじゃこナムル	豚肉とレバーのごまだれかけ			人参・むき玉③ 長ねぎ③・きゅうり②	
焼	11		つみれ汁	里芋のごまみそ煮	カップ焼き鳥			もやし・ごぼう さつま芋・里芋	
焼	12		さつま芋のポタージュ	マカロニサラダ	赤魚のアヒージョ風		はちみつパン	小松菜・にんにく②	1024k
焼	13		野菜椀	切干大根の炒り煮	鶏肉の照り焼き			人参・むき玉 長ねぎ③・大根②	
揚	14		妻沼ねぎうどんの汁	大根の水菜のサラダ	ちくわとさつま芋の天ぷら		地粉うどん	チンゲン菜 生姜②・水菜	
蒸	15		肉豆腐	ねぎぬた	厚焼き玉子	オレンジ			1241k
焼	16		野菜のごま風味汁	白菜のお浸し	和風きのこハンバーグ			人参・むき玉② キャベツ・長ねぎ	
揚	17		にら玉スープ	チンジャオロース	揚げようぎ			大根・ピーマン・もやし にら・しいたけ・根生姜	
焼	18		やきそば	フレンチサラダ	フランクフルト	チーズ	ドッグパン	ほうれん草②・白菜・えのき しめじ・にんにく・ブロッコリー	1200k
揚	19		直実汁	ほうれん草の胡麻和え	いわしのかば焼き			人参・むき玉 キャベツ②・長ねぎ③	
揚	20		五目ラーメンスープ	こんにやくサラダ	小エビのから揚げ		中華めん	大根・もやし③ チンゲン菜	
焼	21		わかめスープ	みかん	鶏肉の人参マヨ焼き		キムタクごはん	生姜・にんにく	1090k

※新センターで提供したい献立例を示しています。













