

		No	曜日	小学校A					野菜	野菜量
				料理名		デザート	主食・添加物			
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	こんにゃくソテー	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	ねぎめた	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	こんにゃくサラダ	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。

新センター用献立詳細

[illegible][illegible][illegible]

