

4月分こんだてひょう(中学校)

| 白(緑)         | こんだてめい                                  | 黄(おもにエネルギーのものになる)   | 赤(おもにからだをくくるものになる)   | 緑(おもにからだの調子をととのえるものになる)   |
|--------------|---|---|--|---|
| 9日<br>( 水 )  | 豚肉のしょうが焼き<br>とうふのみぞ汁<br>じゃこピーマン         |      |      |                |
| 10日<br>( 木 ) | じゃがいものミートグラタン<br>レタスのスープ<br>ソフト黒豆       |                |       |                |
| 11日<br>( 金 ) | カツカレーライス<br>フルーツゼリー                     |      |    |                |
| 14日<br>( 月 ) | 焼きとり<br>みぞ汁<br>もやしのゆずの香あえ 烤きのり          |       |      |                |
| 15日<br>( 火 ) | カレースープバゲッティ<br>かぼちゃのマリネ焼き<br>ミニフィッシュ    |       |     |                |
| 16日<br>( 水 ) | マーボーどうふ<br>きゅうりの中華あえ<br>ツナとチングンサイのいためもの |       |      |                |
| 17日<br>( 木 ) | ビーフシチュー<br>ベーコンとさんどまめのソテー<br>みかん(缶)発酵乳  |       |     |                |
| 18日<br>( 金 ) | 鶏肉とじゃがいもの煮もの<br>あつあげのしょうゆだれかけ<br>紅ざけそぼろ |       |       |                |
| 21日<br>( 月 ) | まぐろのオーロラ煮<br>豚肉と野菜の煮もの<br>きゅうりの甘酢づけ     |       |      |                |
| 22日<br>( 火 ) | 豚肉のガーリック焼き<br>スープ<br>ツナとキャベツのソテー        |     |       |           |
| 23日<br>( 水 ) | ピビンパ<br>トック<br>いもけんぴフィッシュ               |      |       |      |
| 24日<br>( 木 ) | 煮込みハンバーグ<br>コーンスープ<br>豆こんぶ スライスチーズ      |     |       |      |
| 25日<br>( 金 ) | 鶏肉のたつたあげ<br>五目汁<br>キャベツの梅風味             |      |       |      |
| 28日<br>( 月 ) | きんびらちらし<br>五目汁<br>ちまき まっ茶大豆             |      |       |      |
| 30日<br>( 水 ) | 焼きそば<br>きゅうりのしょうがづけ<br>あまなつかん           |       |    |      |

今月は除去食対応献立はありません。