

令和 7年 4月



給食献立表



月	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	チリコンカン 169kcal ごはん 168kcal 野菜の胡麻和え 51kcal 豆腐とわかめのみそ汁 47kcal	鶏のトマト煮 148kcal ごはん 168kcal ブロッコリーのおかか和え 40kcal コーンスープ 92kcal	衣笠丼 384kcal ひじき煮 33kcal じゃが芋のみそ汁 41kcal ゼリー 21kcal	魚フライ 180kcal ごはん 168kcal 春雨サラダ 28kcal なめこのみそ汁 32kcal	うどん 142kcal わかめごはん 172kcal きんぴら野菜 57kcal ゼリー 21kcal	★休日★
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
シチュー 146kcal ごはん 168kcal コロッケ 98kcal 野菜のおひたし 45kcal	鶏の生姜焼き 158kcal ごはん 168kcal 小松菜のお浸し 45kcal 豆腐のみそ汁 44kcal	豆腐ハンバーグ 147kcal ごはん 168kcal ひじきのサラダ 54kcal きのこの味みそ汁 40kcal	焼きそば 208kcal ゆかりごはん 171kcal 野菜ナムル 17kcal 中華スープ 42kcal	鶏肉の甘酢あん 168kcal ごはん 23kcal コールスロー 23kcal かぼちゃのみそ汁 57kcal	カレーライス 326kcal マカロニサラダ 80kcal ちくわの磯辺揚げ 54kcal コンソメスープ 35kcal	★休日★
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
マーボー豆腐 232kcal ごはん 168kcal 野菜の胡麻和え 51kcal 豆腐のみそ汁 44kcal	白身フライ丼 150kcal 野菜のナムル 17kcal じゃが芋のみそ汁 41kcal	ミートパスタ 265kcal おにぎり 168kcal コールスロー 23kcal コンソメスープ 35kcal	肉豆腐 229kcal ごはん 168kcal きんぴら野菜 57kcal 里芋のみそ汁 41kcal	メンチカツ 142kcal ごはん 168kcal 野菜の胡麻和え 51kcal 豆腐のみそ汁 44kcal	和風パスタ 124kcal ごはん 168kcal 野菜ナムル 17kcal 中華スープ 42kcal	★休日★
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
チャーハン 340kcal 春巻き 54kcal 野菜の胡麻和え 51kcal 豆腐とキャベツのみそ汁 39kcal	あんかけ豆腐 120kcal ごはん 168kcal 玉子焼き 74kcal なめこのみそ汁 32kcal	親子丼 168kcal 小松菜のおひたし 45kcal じゃが芋みそ汁 41kcal	コロッケ 98kcal ごはん 168kcal コールスロー 23kcal コーンスープ 92kcal	醤油ラーメン 114kcal ごはん 168kcal 野菜ナムル 17kcal	からあげ 353kcal ごはん 168kcal 野菜の白和え 20kcal コンソメスープ 35kcal バナナ 42kcal	★休日★
28日	29日	30日				
中華丼 261kcal きんぴら野菜 57kcal 中華スープ 42kcal	そぼろ丼 337kcal ポテトサラダ 32kcal わかめの味噌汁 35kcal ゼリー 21kcal	ナポリタン 429kcal おにぎり 168kcal キャベツの甘酢和え 36kcal トマトスープ 30kcal				

※ごはんのカロリーは基準値となっております。