

# 4月ごはんだけて集

日	火	水	木	金	土
1 合鴨と丸鶏の コロッケ チキンハムと煮汁 玉子とじゃがいも チキンとトマトソース	2 三種のチーズハンバーグ わかめとじゃがいも ゴママヨあえ 白菜の韓国風煮込み とろろ豆腐と五目あん	3 ハムカツ 身かぶ 切干大根と炒め煮 ピーマンとじゃがいも	4 鶏の唐揚げ 明太子とオリーブオイル いかと里芋の煮物 エビと豆腐の中華煮込み	5 かきあげ卵と 玉子と菜の花 塩辛味噌汁 焼そば ほうろく煮	6 アボカドとステーキ ニョウギアジ 豚肉の味噌炒め チーズハンバーグ
特 五月中旬着	特 揚げ出し豆腐	特 塩マス	特 しゅうまい	特 肉団子のスープ煮	特 揚げ豆腐と味噌汁
8 ジャンボロビオリ 栗のたごまあえ チキンオロス 流し煮	9 チキンカツのデミグラス ソース 生野菜 肉のジューズのじゃがいも 厚揚げとアスパラ	10 さば塩こうじ漬 アスパラと小松菜の からしあえ 肉豆腐 春雨のそぼろ煮	11 とろろ汁と カレーライス 白菜中華あえ ぜんまいの煮物 ソーメンの卵炒め	12 子持ちしめじと 糸肉豆 ひじきと明太子の炒め 肉とマッシュルームのソテー	13 カルボナーラとステーキ チムチ 親子煮 じゃがいもとアスパラの煮物
特 ウインナーとチキン 粒マスタード炒め	特 いかハンバーグ	特 かにかまからあげ	特 豚肉のむぎ焼	特 タンドリーチキン	特 ミートソースとハンバーグ
15 ハムと明太子の ポロコリと卵の 粒マスタード炒め いかとソーメンの炒め とりのから揚げ	16 豚肉の生姜焼 マカロニのソテーとアスパラ 唐揚げとアスパラの煮込み ぶりの塩焼	17 メンチカツ のり佃煮 まんじゅう かにかまと野菜の 卵炒め	18 麻婆豆腐 大根の佃煮と煮汁 野菜炒め バスタッドエッグポテト	19 天ぷら盛合せ 金山寺みそ もやしとちくわ 鶏肉のソテー	20 回鍋肉風とステーキ ハンバーグとアスパラ ピーマン春雨 根菜煮物
特 がんものねぎみそ焼	特 エビとポテト炒め	特 かにほろろのえびとほろろ	特 たらこステーキ	特 ほうろくステーキ	特 ツレとわかめと卵炒め
22 さば味噌煮 たけのこ メンマとじゃがいも ポロカレー	23 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 肉じゃが ひじきの煮物	24 ハンバーグとエビフライ ちくわともやしのナムル 切干大根と豚肉の 塩炒め じゃがいもとアスパラの炒め	25 点心和点盛 春雨と玉子と鶏肉 梅干しと鶏肉 アスパラの炒め 豆腐と五目あん	26 郵便豚 チキンねぎ塩 ポテトのソテーと炒め チキンとじゃがいも	27 ふりかけとステーキ 玉子豆腐 すき焼き 里芋明太子炒め
特 ミートボール	特 中華くらげとアスパラの ソースとソース 肉団子	特 じゃがいもとアスパラの炒め	特 じゃがいもとアスパラの炒め	特 豆腐と野菜の卵炒め	特 チーズハンバーグ
29	30 糸肉豆 じゃがいもと肉のソテーとアスパラ じゃがいもと卵のソテー				
特	特 とりのみそ焼	特	特	特	特

\* 土曜日はお盆当は  
ありません  
★材料仕入れの都合により、献立内容を一部変更する  
ことがあります。  
★弁当箱を灰皿代わりにご使用ください。

※ 月 さば、天ぷら、わかめごはん等  
火 はん、天ぷら、のりごはん、とろろ等  
水 さば、天ぷら、わかめごはん等  
木 はん、天ぷら、わかめごはん等  
金 さば、天ぷら、じゃがいも、とろろ等

和光給食センター  
TEL 048-473-0121