

2024年4月 エンジョイランチ 献立表

栄養士 にごと給食
 川崎市川崎区榎本1-20-18
 www.f39.com



日付	曜日	主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える	
1	月	茶飯	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ビーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉	こめ 植物油脂 ジャがいも	いんげん 人参 みかん ビーマン コーン	
2	火	海苔ごはん	ハムカツ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	こめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃	
3	水	鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	355	14.4	さけ わかめ 豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油脂 白滝	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん	
4	木	粟飯	コーンフライ ジャがいものそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	359	11.0	豚肉 削り節	こめ 植物油脂 ジャがいも 白滝 ごま	青菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン りんご	
5	金	五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根菜のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 ごぼう	
8	月	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン	
9	火	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油脂 ジャがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
10	水	ひじきごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの熨びたし たけのこの煮物 みかん	389	14.6	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 すり身 豆腐	こめ 植物油脂 ジャがいも 白滝 こんにゃく	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん	
11	木	焼きそば	カレーコロッケ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	豚肉 油揚げ 豆腐	中草類 植物油脂 ジャがいも	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 大根 れんこん いら 白桃	
12	金	海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ	
15	月	ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 ジャがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃	
16	火	わかめごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花かんも いんげんのごま和え みかん	310	9.6	わかめ 豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん	
17	水	ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と陸の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご	
18	木	麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな	
19	金	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン
22	月	おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし いら ビーマン ひらたけ 人参 白桃	
23	火	S	揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油脂 ジャがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
24	水	ごはん	デミグラスハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	320	11.2	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 ジャがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ビーマン 人参 コーン グリンピース りんご	
25	木	鶏ごぼうごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 さつまいも煮 わかめサラダ 黄桃	320	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まくら	こめ 植物油脂 白滝 ごま さつまいも	ごぼう たけのこ 人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃	
26	金	赤米	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳かんも 小松菜のおひたし りんご	370	1.6	たら 豆腐 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 赤米 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご	
30	火	ごはん	コロッケ 青菜の中草炒め 焼売 大豆とこんにゃくの煮物 バイン	364	12.3	豚肉 大豆	こめ 植物油脂 ジャがいも こんにゃく	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ バイン	

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
 ※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお届けし上げてください。
 ※ 使用している食器は殺菌力がありますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを食みます。
 ※ 一部原料はえび、かにが混ざる確率で採取しています。
 ※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油を主原料としたドレッシングです。

産地のご案内
 (主産物) 人参(熊本・鹿児島)、キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道)、ジャがいも(北海道)
 小松菜・ほうれん草(熊本)、鶏肉(ブラジル)、豚肉・牛肉(オーストラリア)、魚類(欧州、ニュージーランド、チリ)、お米(国内産)