# 令和　7　年度　4 月分　給食予定献立表　3色食品表　萩野台共同調理場

| 日 | 献立名 | 主に体をつくる（赤） | 主に熱や力のもとになる（黄） | 主に体の調子を整える（緑） | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8（火） | ごはん<br>はるまき<br>バンサンスウ<br>マーボーどうふ | <br>豚肉　ひじき<br>ロースハム<br>豆腐　豚肉　赤みそ | 米<br>はるさめ　豚脂　小麦粉　水あめ<br>さとう　でんぷん　油　大豆油<br>はるさめ　さとう　ごま油<br>油　さとう　でんぷん　ごま油 | <br>キャベツ　たまねぎ　にんじん　ねぎ　しょうが<br>きゅうり　キャベツ<br>しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　ねぎ | 676 | 22.4 | 23.1 |
| 9（水） | バターロール<br>さけのハーブやき<br>リボンパスタのトマトソース<br>ポトフ | 脱脂粉乳　鶏卵<br>鮭<br>ベーコン<br>鶏肉　ウインナー | 小麦粉　さとう　マーガリン<br>でんぷん　米粉　油<br>マカロニ　油　さとう<br>じゃがいも | <br>パセリ<br>たまねぎ　ピーマン　エリンギ　にんにく　トマト<br>たまねぎ　にんじん　だいこん　キャベツ　さやいんげん | 586 | 27.7 | 23.5 |
| 10（木） | わかめごはん　お花見献立<br>みそいため<br>すましじる<br>はなみだんご | わかめ<br>豚肉　みそ<br>絹ごし豆腐　ふかし | 米　白麦<br>油　さとう　でんぷん<br>米粉　さとう | <br>たまねぎ　キャベツ　もやし　にんじん　こまつな<br>だいこん　えのきたけ　みつば<br>よもぎ | 633 | 24.4 | 12.9 |
| 11（金） | ゆかりごはん<br>フライドチキン<br>ポテトサラダ<br>ぶたにくともやしのスープ | <br>鶏肉<br><br>豚肉 | 米<br>でんぷん　米粉　大豆油<br>じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ | ゆかり粉<br><br>きゅうり　にんじん　とうもろこし<br>もやし　にんじん　たまねぎ　ねぎ | 589 | 22.4 | 18.4 |
| 14（月） | むぎごはん　お祝い献立<br>ウインナー<br>グリーンサラダ<br>カレー<br>おいわいクレープ | <br>ウインナー<br><br>牛肉<br>豆乳 | 米　白麦<br><br>油　さとう<br>油　じゃがいも　カレールウ<br>油　さとう　米粉　水あめ　大豆粉 | <br><br>ブロッコリー　キャベツ　きゅうり<br>しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　りんご<br>プルーン<br>いちご　レモン果汁 | 786 | 24.2 | 31.6 |
| 15（火） | ごはん<br>いりどうふつつみやき<br>きりぼしだいこんのいために<br>とりやさいうどん | <br>鶏肉　豆腐　大豆たん白<br>油揚げ<br>鶏肉　みそ | 米<br>さとう　油<br>油　さとう<br>うどん　さとう | <br>たまねぎ　にんじん　えだまめ　しょうが<br>干ししいたけ<br>切り干し大根　にんじん　干ししいたけ<br>にんにく　はくさい　にんじん　もやし　ねぎ | 625 | 26.7 | 18.2 |
| 16（水） | こめこミルクロール<br>くるまふのミートグラタン<br>フルーツカクテル<br>コンソメジュリアン | 脱脂粉乳<br>牛肉　豚肉　チーズ<br><br>ベーコン | 米粉　小麦粉　ショートニング　さとう<br>マーガリン<br>車麸　油　さとう<br>さとう　ぶどうゼリー（さとう） | <br>にんにく　たまねぎ　にんじん　トマト<br>パイナップル　みかん　黄桃　ナタデココ<br>ぶどうゼリー（ぶどう果汁）<br>にんじん　たまねぎ　だいこん　えのきたけ<br>ピーマン | 652 | 26.1 | 23.4 |
| 17（木） | ごはん<br>いりこフライ★<br>ひじきとだいずのいために<br>さといもとあつあげのみそに | <br>いわし<br>ひじき　大豆　さつまあげ<br>鶏肉　あつあげ　みそ | 米<br>パン粉　小麦粉　米粉　大豆油<br>油　さとう<br>さといも　さとう | <br><br>こんにゃく　にんじん<br>だいこん　たまねぎ　にんじん　さやいんげん | 620 | 25.4 | 17.9 |
| 18（金） | ごはん<br>パオズ<br>ぶたキムチいため<br>トックスープ<br>くだもの（オレンジ） | <br>豚肉　鶏肉　ひじき<br>豚肉　キムチ（昆布）<br>鶏卵 | 米<br>豚脂　でんぷん　パン粉　油　さとう　小麦粉<br>ごま油　キムチ（ごま　さとう）油　さとう<br>トック | <br>キャベツ　たまねぎ　しょうが<br>しょうが　たまねぎ　キャベツ　キムチ（白菜　にら　たまねぎ　だいこん　にんじん　りんご　にんにく）<br>はくさい　にんじん　たまねぎ　こまつな<br>オレンジ | 612 | 20.5 | 16.9 |
| 21（月） | ごはん<br>あじのたつたあげ<br>すのもの<br>ごまじる | <br>あじ<br>糸かまぼこ　わかめ<br>油揚げ　みそ | 米<br>米粉　でんぷん　大豆油<br>さとう<br>もち　ごま | <br>しょうが<br>きゅうり　キャベツ<br>だいこん　にんじん　こまつな | 637 | 26.5 | 20.4 |
| 22（火） | ごはん<br>ぶたにくのおいだれ★<br>いそかあえ<br>さわにわん | <br>豚肉<br>のり<br>鶏肉 | 米<br>米粉　でんぷん　大豆油　さとう<br>さとう | <br>しょうが　にんにく　りんご<br>キャベツ　こまつな　もやし<br>ごぼう　だいこん　にんじん　えのきだけ　みつば | 601 | 23.5 | 20.3 |
| 23（水） | はいがバンズ<br>ハンバーグ<br>はなやさいサラダ<br>はるやさいのクリームに | 脱脂粉乳<br>鶏肉　豚肉　大豆たん白<br><br>鶏肉　牛乳 | 小麦粉　ショートニング　さとう<br>マーガリン<br>豚脂　でんぷん　さとう　油<br>じゃがいも<br>ごまドレッシング<br>油　マカロニ　じゃがいも　米粉<br>バター　生クリーム | <br>たまねぎ<br>ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし<br>たまねぎ　にんじん　アスパラガス | 617 | 25.3 | 28.9 |
| 24（木） | ごはん<br>とりにくのしおレモンやき<br>こんにゃくのきんぴら★<br>かきたまじる<br>ヨーグルト | <br>鶏肉<br>さつまあげ<br>鶏卵　絹ごし豆腐　ふかし　みそ<br>ヨーグルト | 米<br><br>油　さとう | <br>レモン果汁<br>こんにゃく　にんじん　ごぼう　さやいんげん<br>たまねぎ　生しいたけ　ねぎ | 623 | 29.8 | 16.2 |
| 25（金） | たけのこごはん<br>さばのみぞれに<br>つけもの<br>めったじる | 油揚げ<br>さば<br><br>豚肉　みそ | 米　白麦　さとう<br>さとう　でんぷん<br>たくあん漬け（さとう）<br>さといも | たけのこ　生しいたけ<br>だいこん<br>キャベツ　きゅうり　たくあん漬け（だいこん）<br>にんじん　たまねぎ　だいこん　こんにゃく　ねぎ | 636 | 28.4 | 21.5 |
| 28（月） | ごはん<br>ギョーザ<br>もやしナムル<br>ちゃんぽんめん | <br>鶏肉　ひじき　大豆粉　大豆たん白<br><br>豚肉　なると | 米<br>豚脂　でんぷん　油　さとう　小麦粉　大豆油<br>ごま　さとう　ごま油<br>中華めん　ごま油 | <br>キャベツ　たまねぎ　にら<br>こまつな　にんじん　もやし<br>たまねぎ　キャベツ　にんじん　きくらげ　ねぎ | 607 | 21.2 | 18.9 |
| 30（水） | <br> | | | | | | |

※　牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※　都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

| 栄養価平均 | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | カルシウム | 鉄 | レチノール当量 | ビタミンＢ１ | ビタミンＢ２ | ビタミンＣ | 食物繊維 | 塩分 | マグネシウム | 亜鉛 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| （中学年） | 636kcal | 15.6% | 30.3% | 368mg | 3.5mg | 240μg | 0.58mg | 0.53mg | 24mg | 4.7g | 2.5g | 81mg | 2.7mg |