



令和7年度 4月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに血や肉のもとになる(赤)	おもに熱や力のもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるもとになる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖分(g)
8日 (火)	胚芽パンズ かぼちゃひき肉フライ マカロニとツナのサラダ スープ煮	牛乳 ぶた肉 大豆 まぐろフレーク とり肉	胚芽パンズ さとう ラード でんぶん パン粉 小麦粉 油 マカロニ さとう 油 卵なしマヨネーズ じやがいも	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ だいこん にんじん えだまめ	609 25.6 25.5 2.3
9日 (水)	桜すしごはん /ミニももゼリー 花見すしの具 きびなごサクサク揚げ すまし汁	牛乳 / おから とり肉 大豆 きびなご 大豆 みそ とうふ あられふかし	河北都市産コシヒカリ 油 さとう / さとう 粉あめ 油 さとう 小麦粉 油 でんぶん さとう	たけのこ れんこん にんじん 桜の花 桜の葉 / もも果汁 しょうが れんこん にんじん えだまめ しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ みつば	594 24.2 18.0 2.8
10日 (木)	黒糖パン 鶏肉の香味揚げ ベンネのトマトソテー コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ワインナー	黒糖パン かたくり粉 油 ベンネ 油 さとう 油 じやがいも	にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんにく キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	602 24.2 26.0 2.7
11日 (金)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ とうふとうす揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	河北都市産コシヒカリ ラード でんぶん さとう 油 じやがいも じやがいも 卵なしマヨネーズ	たまねぎ 野菜ペースト きゅうり にんじん コーン たまねぎ だいこん にんじん こまつな	607 22.1 21.4 1.8
14日 (月)	麦ごはん ワインナー コーンサラダ チキンカレー	牛乳 ワインナー とり肉	河北都市産コシヒカリ 白麦 さとう 油 油 じやがいも 小麦粉 バター カレールウ	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーン りんご	731 24.2 26.2 2.6
15日 (火)	ミルクロール フライドチキン 切干大根のごまマヨサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	ミルクロール かたくり粉 油 さとう 卵なしマヨネーズ いりごま マカロニ オリーブ油 さとう	切干大根 にんじん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト	581 27.1 25.2 2.4
16日 (水)	ごはん いわしのおかか煮 きんぴらごぼう 塩こうじ汁	牛乳 いわし かつお節 ぶた肉 とり肉	河北都市産コシヒカリ さとう でんぶん 油 さとう いりごま ごま油 パン粉 じやがいも	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ しょうが えのきだけ にんじん こまつな	600 24.3 18.6 2.3
17日 (木)	米粉ミルクロール ぶた肉のオニオソース コーンボタージュ オレンジ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 牛乳	米粉ミルクロール 油 さとう 油 バター 小麦粉 生クリーム	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ コーン バセリ オレンジ	642 27.2 28.5 2.6
18日 (金)	ごはん さわらの竜田揚げ キャベツともやしのレモン和え 豚汁	牛乳 さわら チキンフレーク ぶた肉 とうふ みそ	河北都市産コシヒカリ でんぶん 米粉 油 卵なしマヨネーズ	しょうが キャベツ もやし にんじん レモン果汁 だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	612 24.3 23.5 1.8
21日 (月)	ごはん ぶた肉のくわ焼き ひじきとじゃがいもの煮物 ごま汁	牛乳 ぶた肉 ひじき さつまあげ あつあげ みそ	河北都市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう じゃがいも 油 さとう ねりこま いりごま	にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	674 23.4 26.6 2.2
22日 (火)	ミルク食パン / いちごジャム オムレツ オニオンサラダ アスパラのクリーム煮	牛乳 たまご ベーコン 牛乳	ミルク食パン / さとう 油 でんぶん 油 小麦粉 コーンドレッシング マカロニ 油 バター 小麦粉 米粉 生クリーム	/ いちご キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ アスパラガス たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	641 22.5 27.9 2.6
23日 (水)	ごはん いわしフライ 枝豆ともやしのあえもの じゃがいものそぼろ煮	牛乳 いわし あぶらあげ とり肉 大豆	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 パン粉 油 さとう 油 じやがいも さとう かたくり粉	えだまめ もやし にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	676 28.9 22.4 1.8
24日 (木)	バターロール ポテトのみぞマヨネーズ焼き 鶏肉と野菜のトマト煮込み いちごとみかんのゼリー	牛乳 ウインナー 白みそ チーズ とり肉 白いんげん豆	バターロール じゃがいも 油 卵なしマヨネーズ さとう 油 さとう 水あめ でんぶん	たまねぎ アスパラガス バセリ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト みかん果汁 いちご果汁	614 25.3 23.8 2.7
25日 (金)	ごはん 加賀れんこん団子のあんかけ 小松菜ときくらげのあえもの トンキーとたけのこの卵とじ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 あぶらあげ たまご ぶた肉	河北都市産コシヒカリ パン粉 さとう 油 かたくり粉 さとう いりごま 車ふ さとう	たまねぎ れんこん しょうが にんにく きくらげ こまつな キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん みつば	669 27.9 24.9 2.3
28日 (月)	さくらごはん / かしわめしの具 ちくわの磯辺揚げ 即席漬け 沢煮椀	牛乳 / とり肉 あぶらあげ ちくわ 青のり ぶた肉	河北都市産コシヒカリ 白麦 / さとう てんぶら粉 油 さとう	/ にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん だいこん にんじん ごぼう えのきだけ みつば	628 25.3 18.6 3.0
29日 (火)	昭 和 の 日				
30日 (水)	ごはん 揚げしゅうまい もやしのナムル 麻婆豆腐	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ 牛肉 ぶた肉 赤みそ	河北都市産コシヒカリ でん粉 ラード さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 油 さとう かたくり粉 ごま油	たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	678 24.0 26.7 2.7



✿今月の地場産物✿

・河北都市産コシヒカリ ・河北都市産米粉パン ・トンキー ・こまつな ・たけのこ

