



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)	塩分(g)	
8日(火)	胚芽パン 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 ふた肉 大豆 まぐろフレーク とり肉	胚芽パン さとう ラード でんぷん パン粉 小麦粉 油 マカロニ さとう 油 卵なしマヨネーズ じゃがいも	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)	桜ずしごはん /ミニももゼリー 花見ずしの具 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 でんぷん 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 パンネのトマトソース コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ウインナー	黒糖パン かたくり粉 油 パンネ 油 さとう 油 じゃがいも	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 とうふとず揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 ふた肉 大豆 ふた肉 とうふ あぶらあげ みそ	河北都市産コシヒカリ ラード でんぷん さとう 油 じゃがいも じゃがいも 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 ウインナー コーンサラダ チキンカレー	牛乳 ウインナー とり肉	河北都市産コシヒカリ 小麦 さとう 油 油 じゃがいも 小麦粉 パター 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 プルーン 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 切干大根のごまヨサダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ふた肉 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 ふた肉 とうふ とり肉	河北都市産コシヒカリ さとう でんぷん 油 さとう いりごま ごま油 パン粉 じゃがいも	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 ふた肉のオニオンソース コーンポタージュ オレンジ	牛乳 ふた肉 ベーコン 牛乳	米粉ミルクロール 油 さとう 油 パター 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 パセリ 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 ふた肉 とうふ みそ	河北都市産コシヒカリ でんぷん 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 ふた肉のくわ焼き ひじきとじゃがいもの煮物 ごま汁	牛乳 ふた肉 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 ねりごま 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 でんぷん 油 小麦粉 コーンドレッシング マカロニ 油 パター 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 じゃがいも 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 ポテトのみそマヨネーズ焼き 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 でんぷん	たまねぎ アスパラガス パセリ 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 ふた肉 大豆 あぶらあげ たまご ふた肉	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 ふた肉	河北都市産コシヒカリ 小麦 / さとう てんぷら粉 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 揚げしょうまい ちやしのナムル 麻婆豆腐	牛乳 ふた肉 大豆 とうふ 牛肉 ふた肉 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

