



# 令和3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	おもに体をつくるものになる(赤)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるものになる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
8日 (木)	米粉ミルクロール ぶたにくのワインソースかけ ごぼうサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ぶたにく とりにく、牛乳	こめこミルクロール かたくりこ、油、さとう ごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう バター、こめこ、油	ごぼう、きゅうり、にんじん、とうもろこし かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	715
					27.8
					32.4
					2.2
9日 (金)	花見すし さわらのさいきょうやき すましじる はなみだんご	牛乳/かまぼこ、たまご さわら、しろみそ とうふ、ふかし	かほく郡市産コシヒカリ、さとう しおこうじ、さとう てまりふ こめこ、さとう	たけのこ、桜の花、桜の葉、にんじん、れんこん、ほししいたけ、いんげん えのきたけ、みつば よもぎ	619
					26.0
					15.1
					2.9
12日 (月)	ごはん とりにくのからあげ ポテトサラダ あつあげのみそしる	牛乳 とりにく チーズ、ヨーグルト あつあげ、みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ、油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり、にんじん だいこん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	654
					22.1
					24.9
					2.0
13日 (火)	ミルクロール / パインゼリー ハンバーグ ベーコンとキャベツのペペロンチーノ やさいスープ	牛乳 とりにく、ぶたにく ベーコン とりにく	ミルクロール / さとう ラード、でんぶん、マッシュポテト、さとう スパゲティ、オリーブ油 じゃがいも	/ パイナップル果汁 たまねぎ キャベツ、たまねぎ、あかピーマン、にんにく にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	595
					23.4
					20.1
					2.7
14日 (水)	ごはん あじのみりんやき ひじきのいために ごまじる	牛乳 あじ ひじき、さつまあげ あぶらあげ、みそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう 油、さとう もち、ごま	にんじん、こんにやく、えだまめ えのきたけ、にんじん、こまつな	602
					25.1
					14.6
					2.5
15日 (木)	バターロール チキンナゲット キャベツのレモンサラダ クラムチャウダー	牛乳 とりにく、おから あさり、牛乳	バターロール パンこ、さとう、こむぎこ、クラッカーこ、こめこ、でんぶん、油 さとう じゃがいも、こめこ、油、バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁 たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	566
					20.9
					23.1
					2.6
16日 (金)	ごはん はるまき ハンサンスー マーボーどうふ	牛乳 ぶたにく ロースハム とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、あかみそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう 油、ラード、さとう、こむぎこ はるさめ、さとう、ごま油 油、さとう、かたくりこ、ごま油	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ きゅうり 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	731
					24.5
					25.9
					3.0
19日 (月)	ごはん いかのチリソースかけ もやしのナムル みそラーメン	牛乳 いか ぶたにく、みそ	かほく郡市産コシヒカリ こむぎこ、でんぶん、油、ごま油、さとう ごま 中華めん、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	659
					21.4
					22.5
					2.1
20日 (火)	キャロットパン いわしのカリカリフライ ポテト炒め ふわふわたまごチーズのスープ	牛乳 いわし ぶたにく たまご、チーズ、ベーコン	キャロットパン 水あめ、さとう、じゃがいも、こめこ、油 ポテトチップス、油、さとう パンこ	しょうが たまねぎ、パセリ はくさい、たまねぎ、にんじん	677
					28.4
					34.0
					2.2
21日 (水)	ごはん / みかんゼリー さけのしおこうじやき うすあげとこまつなのあえもの とりやさいなべ	牛乳 さけ あぶらあげ とりにく、ぶたにく、とりやさいなべ	かほく郡市産コシヒカリ / さとう しおこうじ さとう パンこ、でんぶん、ラード	/ みかん果汁 こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、しょうが、はくさい、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	614
					29.3
					15.0
					2.5
22日 (木)	チョコくるくるパン オムレツ アスパラとエリンギのソテー ポトフ	牛乳 たまご ベーコン とりにく、ウインナー	チョコくるくるパン でんぶん、油 油 じゃがいも	アスパラガス、エリンギ、たまねぎ、とうもろこし たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー	631
					22.6
					28.3
					2.7
23日 (金)	むぎごはん コーンコロッケ グリーンサラダ カレーライス	牛乳 牛乳 ぎゅうにく	かほく郡市産コシヒカリ、白麦 小麦粉、マーガリン、さとう、パンこ、でんぶん、ライ麦こ、油 さとう、油 じゃがいも、油、こむぎこ、バター、カレールー	とうもろこし キャベツ、ブロッコリー、きゅうり にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ブルーベリー	748
					20.6
					23.8
					2.4
26日 (月)	たけのこごはん さばのしょうがに すのもの とんじる	牛乳 / あぶらあげ さば かまぼこ、わかめ ぶたにく、みそ	かほく郡市産コシヒカリ、白麦、さとう でんぶん、さとう さとう さといも	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、えだまめ しょうが キャベツ、きゅうり にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	633
					26.1
					19.3
					3.0
27日 (火)	クロワッサン くるまふのラザニア フルーツのゼリーあえ コンソメジュリアン	牛乳 ぎゅうにく、ぶたにく、牛乳、チーズ ベーコン	クロワッサン くるまふ、こめこ ぶどうゼリー	たまねぎ、にんにく、トマト パイナップル、もも、ナタデココ たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ピーマン	554
					20.0
					26.9
					2.4
28日 (水)	ごはん とりにくのスタミナやき ちゅうかあえ にくだんごとはるさめのスープ	牛乳 とりにく やきぶた とりにく、ぶたにく	かほく郡市産コシヒカリ さとう、ごま、ごま油 さとう パンこ、でんぶん、ラード、はるさめ	にんにく だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、しょうが、にんじん、はくさい、ほししいたけ、ねぎ	624
					19.9
					20.7
					2.6
30日 (金)	ごはん やさいかきあげ ごまあえ あざりとみつばのはうどん	牛乳 あざり、かまぼこ	かほく郡市産コシヒカリ さつまいも、てんぷらこ、油 ごま、さとう うどん	たまねぎ、にんじん、にんじんの葉 キャベツ、もやし、にんじん、しめじ はくさい、にんじん、みつば	606
					16.6
					19.3
					2.4



🌸今月の地場産物🌸

かほく郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン こまつな たけのこ