



# 令和4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 (金)	ごはん ギョーザ パンサンスー マーボー豆腐	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ	キャベツ、たまねぎ、にら	701
		鶏肉、豚肉、ひじき	小麦粉、でんぷん、さとう、ラード、油	きゅうり	25.0
		ロースハム	春雨、さとう、ごま油	しょうが	26.1
		とうふ、豚肉、牛肉、赤みそ	油、さとう、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ねぎ	2.9
11日 (月)	花見すし きびなごカリカフライ すまし汁 花見だんご	牛乳/かまぼこ、たまご、おから	かほく郡市産コシヒカリ、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、こまつな	604
		きびなご	さとう、じゃがいも、でんぷん、米粉パン粉、玄米粉、油	しょうが	20.7
		とうふ、ふかし	てまりふ	えのきだけ、みつば	14.9
			こめこ、さとう	よもぎ	2.8
12日 (火)	バターロール フライドチキン ポテトサラダ 豚肉ともやしのスープ	牛乳	バターロール		592
		鶏肉	かたくり粉、油		25.3
		チーズ、ヨーグルト	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ	きゅうり、にんじん	30.4
		豚肉		もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	2.4
13日 (水)	ごはん 赤魚のたつたあげ 切干大根のうまに ごま汁	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ		615
		赤魚	かたくり粉、油	しょうが	23.6
		さつまあげ	さとう	切干大根、にんじん、干しいたけ	17.3
		油揚げ、みそ	もち、ごま	えのきだけ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草	2.2
14日 (木)	米粉ミルクロール /青りんごゼリー ハンバーグ ペペロンチーノ たまごと小松菜のスープ	牛乳	米粉ミルクロール / さとう	/りんご果汁	626
		鶏肉、豚肉	ラード、でんぷん、マッシュポテト、さとう	たまねぎ	28.0
		ベーコン	スパゲティ、オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく	22.6
		たまご	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな	2.7
15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	かほく郡市産コシヒカリ、白麦		723
		牛乳	小麦粉、さとう、マーガリン、パン粉、でんぷん、油	とうもろこし	19.8
			さとう、油	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	24.6
		豚肉	じゃがいも、小麦粉、バター、油、カレールウ	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	2.3
18日 (月)	わかめごはん れんこんのはさみ揚げ ひじき入り五目豆 あつあげのみそ汁	牛乳 / わかめ	かほく郡市産コシヒカリ、白麦		650
		鶏肉	パン粉、でんぷん、小麦粉、油	れんこん、たまねぎ、しいたけ	23
		大豆、ひじき、さつま揚げ	さとう、油	にんじん、こんにゃく、さやいんげん	18.6
		あつあげ、みそ		大根、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ	3.4
19日 (火)	ミルク食パン /りんごジャム さくらますの香草パン粉焼き 白菜のレモンサラダ コーンポタージュ	牛乳	ミルク食パン / さとう	/りんご	694
		さくらます	オリーブ油、パン粉	ディルウィード、パセリ	36.0
		鶏肉	エッグケアマヨネーズ	白菜、ブロッコリー、にんじん、レモン	31.2
		ベーコン、牛乳	バター、油、小麦粉、生クリーム	たまねぎ、とうもろこし	2.5
20日 (水)	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き みそ炒め あさりと三つ葉の春うどん	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ		608
		鶏肉	さとう、ごま油、ごま	にんにく	2.5.5
		豚肉、みそ、とりやさいみそ	油、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	19.7
		かまぼこ、あさり、わかめ	うどん	大根、三つ葉	3.0
21日 (木)	メロンパン オムレツ アスパラとエリンギのソテー ポトフ	牛乳	メロンパン		659
		たまご	でんぷん、油		24.2
		ベーコン	油	アスパラガス、エリンギ、たまねぎ、とうもろこし	28.6
		鶏肉、ウインナー	じゃがいも、さといも	たまねぎ、大根、にんじん、ブロッコリー	2.8
22日 (金)	ごはん 豚肉のくわ焼き うす揚げと小松菜の和え物 とり野菜なべ	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ		685
		豚肉	かたくり粉、油、さとう		28.3
		油揚げ	さとう、ごま	こまつな、キャベツ	26.9
		鶏肉、豚肉、とりやさいみそ	パン粉、でんぷん、ラード	たまねぎ、しょうが、ブルーベリー、白菜、もやし、えのきだけ、にんじん、ねぎ	2.2
25日 (月)	たけのこごはん さばのみそ煮 すのもの めった汁	牛乳 / あぶらあげ	かほく郡市産コシヒカリ、白麦、さとう	たけのこ、にんじん、干しいたけ、えだまめ	623
		さば、みそ	さとう、米粉		26.2
		糸かまぼこ、わかめ	さとう	キャベツ、きゅうり	19.3
		豚肉、みそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	3.0
26日 (火)	ミルクロール /ミニたい焼き チキンナゲット 大根とツナのサラダ 春野菜のクリーム煮	牛乳 / あずき	ミルクロール / さとう、小麦粉、とうもろこし粉、米粉、油		669
		鶏肉、おから	パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、クラッカー粉、油		27.0
		ツナ	油、さとう	大根、きゅうり、にんじん	24.3
		鶏肉、牛乳	マカロニ、じゃがいも、バター、米粉	たまねぎ、にんじん、しいたけ、アスパラガス、とうもろこし	2.7
27日 (水)	ごはん 肉シュウマイ もやしのナムル 塩バターラーメン	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ		615
		豚肉	でんぷん、ラード、さとう、小麦粉	たまねぎ、しょうが	21.1
			ごま	もやし、きゅうり、にんじん	20.0
		豚肉	ラーメン、塩こうじ、バター	たまねぎ、白菜、とうもろこし、にんじん、ねぎ	2.4
28日 (木)	キャロットパン 車麩のミートグラタン フルーツのゼリー和え コンソメジュリアン	牛乳	キャロットパン		593
		牛肉、豚肉、チーズ	車麩、油、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	24.2
			マスカットゼリー	パイナップル、もも、みかん、ナタデココ	22.0
		ベーコン		たまねぎ、にんじん、大根、えのきだけ、ピーマン	2.7
29日 (金)	<h2 style="font-size: 2em;">昭和の日</h2>				



☆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