



令和5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のえるものになる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
10日 (月)	花見ずし かますフライ 野菜のすまし汁 花見だんご	牛乳 / とり肉 大豆 おから かます 糸かまぼこ	かほく郡市産コシヒカリ さとう 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 米粉 さとう	たけのこ れんこん にんじん 桜の花 桜の葉 えだまめ しょうが だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ みつば よもぎ	640
					24.6
					18.1
					2.5
11日 (火)	豆パン ハムステーキ かぼちゃとごぼうのごまサラダ ぶた肉ともやしのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ぶた肉	豆パン ラード でん粉 さとう さとう ごまドレッシング	かぼちゃ ブロッコリー ごぼう たまねぎ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	604
					25.9
					22.8
					2.7
12日 (水)	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ	レモン果汁 にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	627
					24.4
					22.5
					2.3
13日 (木)	米粉ミルクロール ハンバーグ ペペロンチーノ じゃがいもとかぶのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ウインナー とり肉	米粉ミルクロール ラード でん粉 さとう 油 マッシュポテト スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ たまねぎ グリーンアスパラ にんにく かぶ たまねぎ にんじん こまつな	591
					27.3
					21.3
					2.8
14日 (金)	麦ごはん チキンナゲット コールスローサラダ カレー	牛乳 とり肉 大豆 おから ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 米粉 油 さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	763
					23.0
					28.9
					2.2
17日 (月)	ゆかりごはん ごぼうミンチカツ 野菜と春雨のいためもの とうふのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆粉 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	かほく郡市産コシヒカリ パン粉 でん粉 さとう 油 春雨 油 さとう ごま油	赤しその粉 ごぼう たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん もやし たけのこ にら こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	624
					22.3
					20.3
					2.9
18日 (火)	チーズクッパ メバルのみそマヨ焼き いろどりサラダ ポークビーンズ	牛乳 メバル 白みそ ロースナム ぶた肉 大豆	チーズクッパ エッグケアマヨネーズ さとう 油 油 マカロニ さとう	たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ だいこん とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん パセリ ダイストマト	627
					30.5
					28.0
					3.1
19日 (水)	ごはん /お祝いゼリー 枝豆がんものふくめ煮 ごんにやくのきんぴら 春の塩とん汁	牛乳 / 豆乳 大豆粉 大豆 とうふ さつまあげ ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ / さとう 油 水あめ 油 小麦粉 上新粉 さとう さとう ごま ごま油 じゃがいも 塩こうじ	/ いちご にんじん きくらげ えだまめ ごんにやく にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん みつば	632
					21.6
					20.4
					2.4
20日 (木)	ミルクロール / オレンジ 春巻き 焼きそば コーンととうふのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆粉 ぶた肉 とうふ	ミルクロール 小麦粉 油 水あめ ラード でん粉 はるさめ さとう ちゅうかめん 油 さとう かたくりこ	/ オレンジ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	628
					21.5
					25.7
					3.2
21日 (金)	ごはん いわしのかば焼き風 あまず和え 親子煮	牛乳 いわし 青のり わかめ とり肉 たまご こうやどうふ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう ごま さとう じゃがいも さとう	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	643
					29.6
					21.9
					2.0
24日 (月)	ごはん 河北湯ポークのとり野菜みそ焼き 小松菜ときくらげの和え物 かほくのおだしの春うどん	牛乳 ぶた肉 とり野菜みそ 油揚げ かまぼこ わかめ	かほく郡市産コシヒカリ ごま油 さとう ごま うどん	きくらげ こまつな キャベツ だいこん みつば	600
					23.7
					20.0
					2.7
25日 (火)	ミルク食パン /りんごジャム トマトミートオムレツ キャベツのソテー アスパラのクリーム煮	牛乳 たまご とり肉 ベーコン 牛乳	ミルク食パン / さとう 水あめ 油 でん粉 油 マカロニ 油 バター 小麦粉 米粉 生クリーム	/ りんご たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし にんじん グリーンアスパラ たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	611
					21.8
					26.6
					2.7
26日 (水)	ごはん ホイコーロー ワンタンスープ ソーダフロートゼリー	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 大豆 みそ 豆乳	かほく郡市産コシヒカリ ごま油 さとう かたくりこ 小麦粉 油 でん粉 さとう さとう 水あめ でん粉	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン パプリカ にんにく しょうが たまねぎ しょうが もやし にんじん きくらげ こまつな ねぎ	619
					21.5
					18.9
					1.9
27日 (木)	メロンパン きびなごカリカリフライ ブロッコリーのレモンサラダ ミートボールシチュー	牛乳 きびなご とり肉 大豆	メロンパン (卵使用) 水あめ さとう じゃがいも でん粉 油 米粉 レモンドレッシング でん粉 パン粉 さとう じゃがいも ハヤシルウ 米粉 油	しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト	669
					24.5
					25.2
					2.8
28日 (金)	たけのごはん さばのみりん焼き ゆかり和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 / あぶらあげ さば わかめ みそ	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 さとう さとう ごま じゃがいも	たけのこ にんじん 干しいたけ えだまめ はくさい もやし きゅうり にんじん 赤しその粉 たまねぎ にんじん ねぎ	597
					25.9
					18.4
					3.0



☆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 河北湯ポーク たけのこ
こまつな きくらげ とり野菜みそ(まつや) 混合だし(たかまつ食品)