



# 令和5年度 4月分

# 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
10月	米粉ミルクロール お祝い豆腐ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー お祝い紅白スープ 豆乳プリンタルト	脱脂粉乳 鶏肉 豆腐 おから 大豆たん白	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 植物油 さとう でんぷん サラダ油 もち さとう ショートニング 油脂 でんぷん 植物油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし はくさい もやし にんじん しめじ ねぎ	802	29.5	26.7
11月	ごはん とり天 ひじきの炒め煮 豆腐と油揚げのみそ汁	鶏肉 ひじき さつまいも 絹豆腐 うす揚げ みそ	米 小麦粉 コーンスターチ 大豆油 サラダ油 さとう	こんにゃく にんじん 枝豆 にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ	814	31.6	27.3
12月	ごはん 焼き餃子 もやしのナムル 生揚げの中華風みそ煮 オレンジ	豚肉 鶏肉 大豆粉 厚揚げ 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 植物油 水あめ サラダ油 さとう サラダ油 さとう でんぷん	キャベツ 玉ねぎ たら しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい たけのこ にんじん ねぎ きくらげ にんにく しょうが オレンジ	810	29.4	21.0
13月	わかめごはん めぎすの南蛮漬 ★ 切干大根と青菜の和え物 里芋の豚汁	わかめ ニギス 豚肉 うす揚げ みそ	米 白麦 さとう でんぷん 大豆油 さとう さといも	ねぎ 切干大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ	810	31.7	20.5
14日	麦ごはん ほうれん草オムレツ 海藻サラダ チキンカレー	鶏卵 海藻ミックス 鶏肉	米 白麦 植物油 脂 でんぷん さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油 カレールウ	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん 黄ピーマン 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン	838	25.0	20.8
17月	ミルクロール ミートボール パペロンチーノ フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 ウインナー	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 さとう なたね油 でんぷん 植物油 スパゲッティ オリーブ油 あまおうゼリー ナタデココ さとう	玉ねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ 玉ねぎ エリンギ グリーンアスパラガス にんにく パイナップル みかん 黄桃	831	27.8	22.2
18日	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう ★ 豆腐となめこのすまし汁 三色だんご	さば みそ さつまいも 絹豆腐 ぶかし	米 でんぷん でんぷん サラダ油 さとう 米粉 さとう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん なめこ 玉ねぎ ほうれん草 よもぎ	857	28.2	22.4
19日	ごはん 油淋鶏 小松菜とりのナムル 水餃子のスープ	鶏肉 のり 水餃子(豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉)	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう 水餃子(ごま油 小麦粉 さとう でんぷん)	ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん 水餃子(キャベツ ねぎ しょうが) はくさい チンゲン菜 たら にんじん きくらげ	810	26.5	25.3
20日	チキンピラフ リボンパスタのトマトソース 春キャベツのポトフ	鶏肉 ベーコン 豚肉 ウインナー	米 白麦 バター サラダ油 マカロニ サラダ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん とうもろこし 枝豆 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	823	29.7	21.5
21日	ごはん 豚肉のくわ焼き おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 絹豆腐 わかめ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ だいこん にんじん ねぎ	818	26.5	26.4
24月	キャラットパン ハンバーグ ごぼうサラダ ★ クラムチャウダー ソーダフロート風ゼリー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ロースハム あさり 牛乳 豆乳 寒天 ゼラチン	小麦粉 さとう マーガリン 豚脂 さとう でんぷん さとう ごま エッグケアマヨネーズ じゃがいも サラダ油 米粉 生クリーム さとう 水あめ でんぷん	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん いんげん	833	32.9	29.9
25日	ごはん / ふりかけ コロッケ みそ炒め かき玉汁	/ いわし節 かつお節 青のり 豚肉 豚肉 みそ 鶏卵 絹豆腐	米 / ごま さとう 水あめ じゃがいも さとう 植物油 パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	809	29.4	23.7
26日	ごはん いわしのかば焼き キャベツの塩昆布和え 肉じゃが	いわし 青のり 塩昆布 牛肉 高野豆腐	米 でんぷん 大豆油 さとう じゃがいも サラダ油 さとう	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	853	34.0	23.9
27日	ごはん シューマイ もやしとハムの和え物 塩バターラーメン	鶏肉 豚肉 大豆たん白 ロースハム 豚肉	米 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 水あめ さとう 中華めん サラダ油 バター	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが もやし きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	817	28.3	20.6
28日	たけのこごはん 鶏肉と野菜の揚げからめ めった汁	うす揚げ 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 白麦 さとう でんぷん 大豆油 さとう さつまいも	たけのこ にんじん 玉ねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし だいこん 玉ねぎ ねぎ	810	35.2	21.3

- ※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
- ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
- ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
- ※ 下線の食品は、河北都市産です。
- ※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。
- ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。



4月の栄養価平均	822	14.5%	25.8%
栄養基準量	830	12歳 - の 13~20	12歳 - の 25~30
	kcal	%	%