



令和6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・無塩質	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
9	わかめごはん  お花見献立 豚肉のしょうが炒め とうふとなめこのみそ汁 花見団子	わかめ 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ みそ	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん 米粉 さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな なめこ にんじん だいこん ねぎ よもぎ	768	26.6	13.5
10	米粉ミルクロール  ハンバーグ ペペロンチーノ かぼちゃのパタージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン 鶏肉 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 でんぷん さとう 植物油脂 じゃがいも スバグティ オリーブ油 サラダ油 米粉 生クリーム	たまねぎ 野菜ペースト キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく かぼちゃ たまねぎ	874	35.1	30.5
11	ごはん あじの香味揚げ 切干大根のごまマヨあえ ★ かき玉汁	あじ ロースハム 鶏卵 絹ごし豆腐 ぶかし	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	にんにく しょうが ねぎ 切り干し大根 こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	826	31.6	27.5
12	麦ごはん かぼちゃコロッケ  フレンチサラダ ポークカレー	豚肉 豚肉	米 白麦 パン粉 じゃがいも さとう 米油 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	かぼちゃ たまねぎ  キャベツ きゅうり フロッコリー にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブルーン	877	25.2	23.2
15	ごはん フライドチキン ポテトサラダ 豚肉ともやしのスープ	鶏肉 チーズ ヨーグルト 豚肉	米 でんぷん 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん もやし にんじん たまねぎ こまつな	792	28.5	26.3
16	ごはん シューマイ パンサンスウ マーボー豆腐	豚肉 大豆たん白 ロースハム 豆腐 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 植物油脂 小麦粉 春雨 さとう ごま油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	894	31.6	29.0
17	胚芽パンズ オムレツ  お祝い献立 ツナサラダ 野菜のスープ煮 デザート(お祝いいちごゼリー)	脱脂粉乳 鶏卵 ツナ 鶏肉 ウインナー 豆乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 植物油脂 でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう 水あめ	きゅうり キャベツ にんじん  たまねぎ にんじん しめじ だいこん いんげん いちご	754	31.0	28.7
18	ごはん 春巻き オイスターソース炒め 肉団子のスープ	豚肉 ひじき 牛肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 植物油脂 大豆油 ごま油 さとう でんぷん ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ミートボール(たまねぎ ブルーン しょうが) キャベツ にんじん ねぎ	808	23.5	23.9
19	肉みそ丼(麦ごはん) (具)  大根なます 沢煮碗 ヨーグルト	豚肉 大豆ミート 赤みそ うすあげ 鶏肉 脱脂粉乳 全粉乳 寒天 ゼラチン	米 白麦 ごま油 さとう さとう さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな だいこん にんじん たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	839	32.5	20.2
22	ごはん 豚肉の美味だれ ★ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	豚肉 ひじき さつまあげ 絹厚揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう 	しょうが にんにく りんご こんにゃく にんじん えだまめ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	865	28.7	28.5
23	ごはん ギョウザ もやしナムル 塩バターラーメン /チーズ	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 豚肉 /チーズ 	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 植物油脂 水あめ ごま さとう ごま油 中華めん サラダ油 バター	しょうが キャベツ たまねぎ いら こまつな にんじん もやし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし にんじん ねぎ	814	27.8	21.0
24	バターロール ハムステーキ  花野菜サラダ 春野菜のクリーム煮	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 豚脂 でんぷん さとう ごまドレッシング マカロニ サラダ油 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	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 アスパラガス 生しいたけ	801	33.1	30.6
25	ごはん さばのカレー揚げ ★ しめじあえ 高野豆腐の卵とじ 	さば 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう じゃがいも さとう	にんにく しめじ こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん いんげん	877	37.8	30.2
26	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き みそ炒め あざりとみつばの春うどん	鶏肉 豚肉 みそ あざり かまぼこ	米 さとう ごま油 ごま サラダ油 さとう ごま油 うどん	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いら たまねぎ にんじん みつば	746	35.6	15.5
30	たけのこごはん きびなごカリカリフライ ★ ごまあえ めった汁 	うすあげ きびなご	米 白麦 さとう 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉(パン粉) 玄米粉 植物油脂 大豆油 ごま さとう さといも	たけのこ 生しいたけ しょうが キャベツ もやし にんじん しめじ にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	760	30.2	21.6

※ 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)

※ 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	820	14.9%	27.1%
----------	-----	-------	-------