



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	
9 (水)	ゆかりごはん 豚カツ ポテトサラダ もやしのスープ お祝いクレープ 	豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆ミート 豆乳 大豆粉	米 さとう パン粉 でんぷん 油 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 油 さとう 米粉 水あめ	ゆかり粉 きゅうり にんじん とうもろこし もやし にんじん たまねぎ ねぎ いちご レモン果汁	837	26.3	27.2	
10 (木)	麦ごはん ウインナー キャベツのソテー ビーフカレー	ウインナー 牛肉	米 白麦 油 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン	890	27.4	28.6	
11 (金)	ごはん いりこフライ★ ひじきの炒め煮 里芋と厚揚げのみそ煮 花見団子 	いわし ひじき さつまあげ 鶏肉 あつあげ みそ	米 パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 油 さとう さといも さとう 米粉 さとう でんぷん 油	こんにゃく にんじん えだまめ だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん よもぎ	880	32.2	20.6	
14 (月)	バターロール 鮭のハーブ揚げ リボンパスタのトマトソース 春野菜のクリームシチュー 	脱脂粉乳 鶏卵 鮭 ベーコン 豚肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 マカロニ 油 さとう じゃがいも バター 米粉	パジル たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく トマト たまねぎ にんじん アスパラガス	788	36.7	29.8	
15 (火)	ごはん 豚肉の美味だれ★ いそかあえ 沢煮焼	豚肉 のり 鶏肉	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう さとう	しょうが にんにく りんご こまつな キャベツ もやし たけのこ ごぼう だいこん にんじん みつば	780	31.0	24.5	
16 (水)	ごはん 炒り豆腐包み焼き 切り干し大根の炒め煮 とり野菜うどん	鶏肉 豆腐 大豆たん白 油揚げ 鶏肉 みそ	米 さとう 油 油 さとう うどん さとう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ 切り干し大根 にんじん 干しいたけ にんにく はくさい にんじん もやし ねぎ	776	31.9	20.9	
17 (木)	わかめごはん みそ炒め すまし汁 ヨーグルト 	わかめ 豚肉 みそ 絹ごし豆腐 ぶかし ヨーグルト	米 白麦 油 さとう でんぷん 手揉麴	たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	763	33.2	15.5	
18 (金)	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ こんにゃくのきんぴら★ かきたまみそ汁	鶏肉 さつまあげ 鶏卵 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう じゃがいも でんぷん	にんにく こんにゃく にんじん ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	781	30.4	25.8	
21 (月)	米粉ミルクロール くるまふのミートグラタン フルーツカクテル コンソメジュリアン	脱脂粉乳 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 車麴 油 さとう さとう ぶどうゼリー（さとう）	にんにく たまねぎ にんじん トマト パイナップル みかん 黄桃 ナタデココ ぶどうゼリー（ぶどう果汁） にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ピーマン	813	30.2	28.9	
22 (火)	ごはん あじの竜田揚げ すのもの ごま汁	あじ 糸かまぼこ わかめ 油揚げ みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう もち ごま	しょうが きゅうり キャベツ だいこん しめじ にんじん こまつな	786	32.8	22.9	
23 (水)	ごはん ハンバーグのジンジャーソースかけ おかかあえ 厚揚げのみそ汁 チーズ 	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） ちくわ かつお節 あつあげ みそ チーズ	米 ハンバーグ（豚脂 さとう）さとう でんぷん さとう	ハンバーグ（たまねぎ トマト にんにく しょうが） しょうが レモン果汁 ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ たまねぎ	809	33.1	25.3	
24 (木)	豚キムチ丼（麦ごはん） （具） 豆腐のサラダ ワンタンスープ くだもの（オレンジ）	豚肉 キムチ（昆布）うすあげ 絹ごし豆腐 わかめ ワンタン（豚肉 大豆たん白 みそ）	米 白麦 油 キムチ（ごま さとう）油 さとう ごま油 ごま油 さとう ごま ワンタン（小麦粉 油 でんぷん さとう） ごま油	しょうが にんにく キムチ（白菜 にら） たまねぎ だいこん にんじん りんご にんにく） キャベツ たまねぎ ねぎ にら もやし 赤ピーマン 黄ピーマン ワンタン（たまねぎ しょうが）はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ オレンジ	777	29.2	19.7	
25 (金)	たけのこごはん さばのみぞれ煮 ゆかりマヨあえ めった汁 	油揚げ さば ちくわ 豚肉 みそ	米 白麦 さとう さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ さといも	たけのこ 生しいたけ だいこん はくさい きゅうり にんじん ゆかり粉 にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ	768	33.7	25.0	
28 (月)	ミルク食パン いちごジャム オムレツ ツナサラダ ミートボールシチュー 	脱脂粉乳 鶏卵 ツナ ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白）	小麦粉 さとう ショートニング さとう 油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 ハヤシルウ さとう ミートボール（でんぷん 水あめ 大豆油）	いちご きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん グリンピース トマト ミートボール（たまねぎ）	830	29.3	34.6	
30 (水)	ごはん パオズ もやしナムル ちゃんぽん麺 	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 なんと	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 ごま さとう ごま油 中華めん ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ	802	26.2	23.4	
※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。 ※ 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、河北郡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	805	15.3%	27.7%

