

令和2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
7	ごはん お花のハンバーグ ポテトサラダ コンソメジュリアン 花見団子	豆腐 鶏肉 おから チーズ 豚肉	米 サラダ油 さとう じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ 花見団子	玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん きゅうり、にんじん にんじん、だいこん、玉ねぎ、えのき、ピーマン	798	24.5	16.7
8	ナン ウインナー 花野菜サラダ キーマカレー	ウインナー 豚肉 牛肉 チーズ	ナン ごまドレッシング じゃがいも サラダ油 カレールウ	ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご	799	32.0	38.9
9	ごはん あじの南蛮漬け チャプチェ 卵とじ	あじ 豚肉 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 でんぶ 大豆油 サラダ油 さとう さとう サラダ油 はるさめ ごま ごま油 じゃがいも さとう	にんにく、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、にら、にんにく 玉ねぎ、にんじん、小松菜、しめじ	832	34.5	22.9
10	ごはん コロッケ 小松菜の炒め物 ごま汁	豚肉 豚肉 鶏肉 みそ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、サラダ油、大豆、大豆油 サラダ油 さとう でんぶ ねりごまもち	玉ねぎ 小松菜、もやし、玉ねぎ、とうもろこし だいこん、しいたけ、にんじん	856	25.2	24.4
13	バターロール ししゃもフライ キャベツのカレーソテー かぼちゃのポタージュ	ししゃも ベーコン 鶏肉 牛乳	バターロール 小麦粉、パン粉、大豆油 サラダ油 サラダ油、バター、米粉、生クリーム	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン かぼちゃ、玉ねぎ	806	28.9	33.3
14	ごはん／ふりかけ 春巻き 大根とりのナムル ちゃんぽん麺	しそかつおぶりかけ 豚肉 のり 豚肉 あさり なた うずらの卵	米 サラダ油 さとう 大豆油 さとう ごま油 中華めん、サラダ油	キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ 小松菜、だいこん、にんじん 白菜、にんじん、もやし、干しいたけ、ねぎ	851	28.2	25.3
15	ごはん さばのみそ煮 酢の物 じゃがいものそぼろ煮	さば、みそ 糸かまぼこ、わかめ 鶏肉、豚肉	米 さとう、でんぶ さとう じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぶ	もやし、きゅうり にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、グリーンピース	857	31.6	26.3
16	ごはん 豚肉の美味だれ 大豆とひじきの煮物 豆腐のみそ汁	豚肉 大豆、ひじき、さつま揚げ 豆腐、みそ	米 でんぶ 大豆油 サラダ油 さとう さとう	しょうが、にんにく、りんご にんじん 小松菜、玉ねぎ、えのき	834	29.8	27.4
17	ごはん 鮭と野菜のカツ みそ炒め のっぺい汁 笹だんご	鮭 豚肉、みそ 鶏肉	米 パン粉、マヨネーズ、小麦粉、でんぶ、サラダ油、大豆油、さとう サラダ油 さとう 里芋、でんぶ 笹だんご	玉ねぎ、キャベツ キャベツ、玉ねぎ、にら、にんじん 白菜、にんじん、えのき、ねぎ	842	29.1	20.4
20	豆パン スコッチエッグ アスパラとエリンギのソテー スープ煮	鶏卵、豚肉 ベーコン 豚肉、ウインナー	豆パン さとう、小麦粉 サラダ油 じゃがいも	アスパラガス、エリンギ、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ、キャベツ、いんげん	859	29.9	28.3
21	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう とり野菜うどん	ちくわ、青のり 豚肉、さつま揚げ 鶏肉、みそ	ゆかりごはん 小麦粉、大豆油 サラダ油 さとう ごま ごま油 うどん	ごぼう、こんにゃく、いんげん、にんじん 白菜、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが	840	30.7	21.2
22	ごはん カレイの竜田揚げ 豚肉のキムチ炒め コンスープ	カレイ 豚肉 鶏肉、糸かまぼこ、鶏卵	米 小麦粉、大豆油 サラダ油 さとう ごま油 でんぶ	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、にら、白菜 とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、ねぎ	804	33.4	20.4
23	鶏そぼろごはん 菜の花のごま和え 豚汁 ～生姜風味～	鶏肉、鶏卵 豚肉、うず揚げ、みそ	米、サラダ油、さとう ごま、さとう じゃがいも	しょうが、むき枝豆 菜の花、キャベツ、もやし しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ	740	32.0	20.9
24	ごはん ギョーザ パンサンスー 麻婆豆腐	豚肉 ロースハム 木綿豆腐、豚肉、赤みそ	米 でんぶ、ごま油、さとう、小麦粉、大豆油 はるさめ、さとう、ごま油、ごま サラダ油、さとう、でんぶ、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にら キャベツ、きゅうり しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ	848	30.2	27.5
27	コッパパン ハムチーズピカタ フルーツの生クリーム和え 焼きそば	ハム、チーズ、鶏卵 ヨーグルト 豚肉	コッパパン ナタデココ、ホイップクリーム 中華めん、サラダ油	パイナップル、みかん、黄桃、バナナ 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	883	30.2	27.5
28	麦ごはん フライドチキン 海藻サラダ カレーライス	鶏肉 海藻ミックス 豚肉、チーズ	米、白麦 でんぶ 大豆油 サラダ油 さとう サラダ油、じゃがいも、カレールウ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、もやし しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	890	31	25.6
29	昭和の日						
30	だけのごはん いわしの紀州煮 甘酢和え 豆腐となめこのみそ汁	うず揚げ いわし ちくわ、わかめ 豆腐、みそ	米、さとう さとう、でんぶ さとう、ごま	にんじん、むき枝豆、たけのこ うめ キャベツ、もやし、きゅうり なめこ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	792	34.1	21.2

※ 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)
 ※ 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	831	30.3	27.3%
栄養基準量	830	32	13歳以上の25～30%
	kcal	g	%