



令和4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
8 金	ごはん 豚肉のコロッケ きんぴらごぼう ★ 豆腐とわかめのみそ汁 お祝いクレープ	豚肉 さつまいも 絹豆腐 わかめ みそ 豆乳	米 じゃがいも ラード パン粉 小麦粉 油 水あめ でんぷん さとう 大豆油 サラダ油 さとう 米粉 さとう 油 水あめ でんぷん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん いんげん 玉ねぎ だいこん にんじん ねぎ いちご いちご果汁	856	24.1	25.0
11 月	胚芽パンズ セルフハンバーガー 野菜炒め 白玉スープ スライスチーズ	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉 鶏肉 チーズ	小麦粉 小麦胚芽 ショートニング さとう マーガリン ラード さとう でんぷん サラダ油 白玉だんご	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし とうもろこし ピーマン はくさい もやし にんじん しめじ ねぎ	801	36.7	29.5
12 火	ごはん 鶏肉のレモン和え ブロッコリーのおかか和え 肉じゃが	鶏肉 かつお節 牛肉 高野豆腐	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう じゃがいも サラダ油 さとう	レモン果汁 ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	849	35.6	21.9
13 水	ごはん コーンしゅうまい 回鍋肉 春雨と卵のスープ	魚肉すり身 豆腐 大豆たん白 豚肉 鶏卵 鶏肉	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 さとう サラダ油 さとう でんぷん はるさめ	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ	800	30.6	19.9
14 木	麦ごはん 春キャベツの Pasta サラダ カレーライス ヨーグルト	ロースハム 豚肉 脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	米 白麦 スパゲッティ さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう	キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんご	847	26.6	16.1
15 金	わかめごはん かつおのフライ 切干大根とほうれん草の酢の物 ★ なめこのみそ汁	わかめ かつお ロースハム 絹豆腐 ふかし みそ	米 白麦 でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油 さとう	切干大根 ほうれん草 もやし なめこ 玉ねぎ こまつな ねぎ	810	33.6	20.1
18 月	ミルクロール チキンナゲット フルーツポンチ スパゲッティナポリタン	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 おから ロースハム	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 クラッカー粉 米粉 大豆油 あまおうゼリー ナタデココ さとう スパゲッティ サラダ油	パイナップル みかん 黄桃 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	844	28.1	24.2
19 火	ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 鶏ごぼう汁 ★	さば みそ ひじき うす揚げ 鶏肉	米 でんぷん さとう サラダ油 さとう さといも	にんじん こんにゃく むぎ枝豆 ごぼう だいこん にんじん ねぎ	819	33.5	24.4
20 水	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 小松菜の和え物 卵とじ	鶏肉 うす揚げ 鶏卵 牛肉 さつまいも 高野豆腐	米 さとう ごま油 ごま さとう さとう	にんにく こまつな にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん しめじ みつば	832	43.7	23.6
21 木	ごはん 酢豚 ワンタンスープ オレンジ	豚肉 うすら卵 ベーコン	米 大豆油 サラダ油 さとう でんぷん ワンタン	はくさい 玉ねぎ にんじん ヤングコーン ピーマン しいたけ たけのこ しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ ねぎ オレンジ	828	29.4	23.1
22 金	たけのこごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え 切干大根のみそ汁 ★	うす揚げ 魚肉すり身 あおさ 昆布 高野豆腐 みそ	米 白麦 さとう でんぷん さとう 油 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	たけのこ にんじん むぎ枝豆 キャベツ もやし きゅうり にんじん 切干大根 玉ねぎ しめじ にんじん こまつな	801	30.1	25.4
25 月	米粉ミルクロール トマトミートオムレツ グリーンサラダ アスパラのクリーム煮	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油脂 でんぷん さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油 米粉 生クリーム	玉ねぎ トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし グリーンアスパラガス 玉ねぎ にんじん しめじ	800	30.5	30.9
26 火	ごはん 春巻き もやしナムル ちゃんぽん麺	豚肉 ひじき 豚肉 うすら卵 かまぼこ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 油脂 水あめ でんぷん さとう 大豆油 さとう 中華めん	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ	809	25.7	20.3
27 水	ごはん いわしのかば焼き 五目豆 ★ じゃがいものみそ汁 いちごとみかんのゼリー	いわし 青のり 大豆 うす揚げ わかめ みそ 寒天 ゼラチン	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう じゃがいも さとう 水あめ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ いんげん 玉ねぎ にんじん ねぎ みかん果汁 いちご果汁	807	27.8	20.5
28 金	ウインナーピラフ かぼちゃチーズフライ 海藻サラダ 白菜とベーコンのスープ	ウインナー チーズ 牛乳 大豆たん白 海藻ミックス ベーコン	米 白麦 バター サラダ油 パン粉 さとう マーガリン 小麦粉 油脂 米粉 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん 黄パプリカ はくさい 玉ねぎ しめじ にんじん ねぎ	809	21.3	28.9

- ※ 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	821	14.9%	25.9%
栄養基準量	830	13歳-の13~20	13歳-の25~30
	kcal	%	%