



令和6年度 4月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるものになる(赤)	おもにエネルギーのものになる(黄)	おもに体の調子をとのえるものになる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
9日 (火)	黒糖パン とり肉のスタミナ焼き 切干大根のナポリタン風 れんこん団子のポトフ	牛乳 とり肉 ウインナー とり肉 ぶた肉 大豆	黒糖パン さとう ごま油 ごま オリーブ油 小麦粉 さとう 米油 でん粉 じゃがいも	にんにく 切干大根 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ れんこん だいこん にんじん キャベツ えだまめ	589
					30.8
					21.8
					2.9
10日 (水)	花見ずし かつおフライ 手まり麩のすまし汁 ミニももゼリー	牛乳 / とり肉 大豆 おから かつお とうふ あられふかし	かほく市産コシヒカリ さとう 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 手まり麩 さとう 粉あめ	たけのこ れんこん にんじん 桜の花 桜の葉 えだまめ しょうが だいこん えのきたけ みつば もも果汁	625
					27.0
					19.1
					2.8
11日 (木)	ミルクロール ハンバーグ ベーコンとキャベツのペペロンチーノ かほっくりとかぶのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン とり肉	ミルクロール ラード でん粉 さとう 油 マッシュポテト スパゲッティ オリーブ油 さつまいも	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく かぶ たまねぎ にんじん こまつな	574
					25.1
					21.1
					2.8
12日 (金)	麦ごはん チキンナゲット コールスローサラダ カレー	牛乳 とり肉 大豆 おから ぶた肉	かほく市産コシヒカリ 白麦 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 油 さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	772
					23.0
					29.6
					2.5
15日 (月)	ゆかりごはん とり肉のから揚げ ポテトチーズサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 チーズ ヨーグルト 厚揚げ みそ	かほく市産コシヒカリ かたくりこ 油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	赤しその粉 しょうが きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	609
					23.3
					21.1
					2.7
16日 (火)	胚芽パンズ ウインナー ひじきとキャベツのサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ウインナー ひじき とり肉 牛乳	胚芽パンズ さとう 油 油 さとう ごま 油 バター 米粉	トマト たまねぎ にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ	601
					23.3
					27.7
					2.5
17日 (水)	ごはん / 清見オレンジ きびなごサクサク揚げ ホイコーロー 春のうま塩汁	牛乳 きびなご 大豆 みそ ぶた肉 とり肉	かほく市産コシヒカリ 小麦粉 油 でん粉 さとう ごま油 さとう かたくりこ じゃがいも	/ 清見オレンジ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン パプリカ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん きぬさや	607
					24.0
					19.0
					1.7
18日 (木)	豆パン ポテトチーズオムレツ オニオンサラダ ミネストローネ	牛乳 卵 チーズ ベーコン 牛乳 ぶた肉 大豆	豆パン じゃがいも さとう でんぶん 油 コンドレッシング 油 小麦粉 オリーブ油 マカロニ さとう	たまねぎ たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ にんじん かぶ セロリ トマト	618
					24.6
					23.1
					2.2
19日 (金)	ごはん 赤魚の竜田揚げ 大根と小松菜のナムル とり野菜	牛乳 赤魚 とり肉 とり野菜みそ 焼きとうふ	かほく市産コシヒカリ かたくりこ 油 ナムルドレッシング ごま	しょうが だいこん こまつな にんじん にんにく はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく もやし ねぎ	574
					27.1
					17.4
					2.3
22日 (月)	わかめごはん ささみカツ ブロッコリーのごまマヨサラダ あさりと三つ葉の春うどん	牛乳 / わかめ とり肉 大豆 ロースハム あさり かまぼこ	かほく市産コシヒカリ 白麦 パン粉 小麦粉 でん粉 油 すりごま ごま エッグケアマヨネーズ うどん	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん みつば	670
					24.6
					19.6
					3.0
23日 (火)	チーズクッペ / お祝いゼリー オムレツ 野菜ミートソース コンソメジュリアン	牛乳 / 豆乳 卵 ぶた肉 ベーコン	チーズクッペ / さとう 油 水あめ 油 でん粉 オリーブ油 さとう じゃがいも 油	/ いちご にんにく たまねぎ にんじん ごぼう アスパラガス トマト キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	600
					24.6
					27.5
					3.1
24日 (水)	たけのごごはん いわしのおかか煮 ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 / あぶらあげ いわし かつお節 とうふ わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ 白麦 さとう さとう でん粉 ねりごま すりごま さとう	たけのこ にんじん 干しいたけ えだまめ キャベツ こまつな だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	627
					25.9
					22.2
					2.9
25日 (木)	ミルク食パン / いちごジャム とり肉のレモンソースかけ カラフルごぼうサラダ アスパラのクリーム煮	牛乳 とり肉 ベーコン 牛乳	ミルク食パン / さとう かたくりこ 油 さとう さとう 油 マカロニ 油 バター 小麦粉 米粉 生クリーム	/ いちご レモン ごぼう たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン アスパラガス たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	677
					33.1
					26.8
					2.8
26日 (金)	ごはん 河北湯ポークのとり野菜みそ焼き ハインのきくらげしりしり 小松菜タンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり野菜みそ まぐろフレーク とり肉 とうふ 豆乳 みそ	かほく市産コシヒカリ 油 ごま油 さとう ごま油 ねりごま	きくらげ にんじん えだまめ にんにく しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん ねぎ	622
					26.4
					24.4
					2.2
30日 (火)	米粉ミルクロール / レモンマフィン ポテトのみそマヨネーズ焼き コーンサラダ ぶた肉ともやしのスープ	牛乳 / 豆乳 大豆 ウインナー みそ チーズ ぶた肉	米粉ミルクロール / さとう 米粉 油 でんぶん じゃがいも 油 エッグケアマヨネーズ さとう さとう 油	/ レモン果汁 たまねぎ アスパラガス パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん ねぎ	659
					25.9
					27.8
					2.7



☆今月の地場産物☆

かほく市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北湯ポーク 小松菜
かほっくり きくらげ たけのこ とり野菜みそ(まつや)

