



# 令和8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とのえるものになる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
8日 (水)	鶏ごぼうそぼろすし あじのから揚げ とうふと干切り野菜のすまし汁 いちごとかんづきのゼリー	牛乳 / とり肉 大豆	かほく市産コシヒカリ さとう 油	しょうが ごぼう にんじん えだまめ	671
		あじ	かたくり粉 油	しょうが	28.5
		とうふ		だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	19.5
		寒天	さとう 水あめ	いちご果汁 みかん果汁	3.0
9日 (木)	ミルクロール ハムステーキ ブロッコリーとツナのサラダ ぶた肉とじゃがいものトマト煮	牛乳 / 脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン		611
		とり肉 ぶた肉	ラード でん粉 さとう		27.9
		まぐろフレーク	マカロニ さとう 油 卵なしマヨネーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん	27.1
		ぶた肉	油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト	2.3
10日 (金)	ごはん ささみカツ ごまあえ とり野菜汁	牛乳	かほく市産コシヒカリ		589
		とり肉 大豆粉	パン粉 小麦粉 でん粉 油	キャベツ こまつな にんじん	23.8
		ぶた肉 絹厚揚げ とり野菜みそ	ねりごま 白すりごま さとう	はくさい だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	19.3
					1.9
13日 (月)	ゆかりごはん とり肉のから揚げ ポテトサラダ 春のとん汁	牛乳	かほく市産コシヒカリ	赤しその粉	633
		とり肉	かたくり粉 油	しょうが	24.7
		ぶた肉 みそ 白みそ	じゃがいも 卵なしマヨネーズ	にんじん きゅうり コーン	22.1
			じゃがいも	たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん みつば	2.6
14日 (火)	ハニーロール ハンバーグのオニオンソース 野菜ソテー かぼちゃのポターージュ	牛乳 / 脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン はちみつ		646
		とり肉 ぶた肉 大豆	でん粉 さとう 油	たまねぎ きくらげ	26.0
		とり肉 牛乳	油	キャベツ にんじん ピーマン コーン	26.2
			油 バター 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ パセリ	2.4
15日 (水)	ごはん いわしのおかか煮 小松菜の磯香あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳	かほく市産コシヒカリ	赤しその粉	600
		いわし かつおぶし	さとう でん粉	こまつな もやし にんじん	25.1
		のり	さとう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	17.8
		とり肉 大豆	油 じゃがいも さとう かたくり粉		1.8
16日 (木)	ミルクロール チーズ入りポテトオムレツ スパゲッティミートソース キャベツの塩こうじスープ	牛乳 / 脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン		582
		卵 チーズ ベーコン 牛乳	じゃがいも さとう でん粉 油	たまねぎ	25.4
		ぶた肉	スパゲッティ オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	24.0
		ぶた肉		キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	2.7
17日 (金)	麦ごはん ポークウインナー コールスローサラダ カレーライス	牛乳	かほく市産コシヒカリ 大麦		769
		ポークウインナー			22.5
		ぶた肉	さとう 卵なしマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	32.1
			こむぎこ 油 バター カレールウ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	2.4
20日 (月)	ごはん きびなごかりかりフライ ホイコーロー かきたま汁	牛乳	かほく市産コシヒカリ		605
		きびなご	水あめ さとう じゃがいも でん粉 油 米粉 玄米粉	しょうが	24.6
		ぶた肉	ごま油 さとう かたくり粉	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが 赤パプリカ	21.7
		卵 とうふ	かたくり粉	たまねぎ にんじん こまつな	1.7
21日 (火)	チーズクッパ / オレンジ ツナマヨオムレツ ポテトビーンズサラダ 肉だんごと野菜のスープ	牛乳 / 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン	/ オレンジ	581
		ツナ 卵	マヨネーズ さとう でん粉 油		27.7
		大豆	じゃがいも ごまドレッシング	きゅうり にんじん	25.1
		とり肉	パン粉	しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな ねぎ	2.9
22日 (水)	ごはん ぶた肉のくわ焼き うす揚げと小松菜の和えもの 沢煮碗	牛乳	かほく市産コシヒカリ		628
		ぶた肉	かたくり粉 油 さとう	こまつな キャベツ	24.4
		うす揚げ	さとう	だいこん にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば	23.9
		とり肉			2
23日 (木)	ミルク食パン / いちごジャム とり肉の香草焼き フレンチサラダ アスパラのクリーム煮	牛乳 / 脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング さとう / さとう	/ いちご	609
		とり肉	オリーブ油 さとう 水あめ	パプリカ オレガノ マジョラム バジル	29.2
			油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん	23.1
		ベーコン 牛乳	マカロニ 油 バター 小麦粉 米粉 生クリーム	アスパラ たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	2.6
24日 (金)	ごはん / さくらゼリー 石川県産かますの竜田揚げ 小松菜と河北湯ポークの香味炒め 若竹汁	牛乳	かほく市産コシヒカリ / さとう 水あめ	/ さくらんぼ果汁 レモン果汁	624
		かます	コーンスターチ 油	こまつな たまねぎ にんじん もやし きくらげ にんにく しょうが	24.2
		ぶた肉	ごま油 さとう かたくり粉	たけのこ えのきたけ ねぎ	20.0
		わかめ とうふ みそ	じゃがいも		2.3
27日 (月)	チキンライス / 1食用ケチャップ オムライスシート かぼちゃのチーズサラダ 豚肉ともやしのスープ	牛乳 とり肉	かほく市産コシヒカリ バター さとう 油	トマト にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	592
		卵	でん粉 さとう 油		23.1
		チーズ	卵なしマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり	21.7
		ぶた肉		もやし たまねぎ にんじん ねぎ	3.2
28日 (火)	米粉ミルクロール ポテトのみそマヨネーズ焼き キャロットサラダ ミネストローネ	牛乳 / 脱脂粉乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン		632
		ウインナー 白みそ チーズ	じゃがいも 油 さとう エッグケアマヨネーズ	たまねぎ アスパラ パセリ	26.8
		まぐろフレーク	さとう	にんじん キャベツ たまねぎ	26.5
		ぶた肉 大豆	マカロニ オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぶ セロリ トマト	2.6
30日 (木)	バターロール かつおフライ 春のスーパカレー フルーツヨーグルトクリーム	牛乳 / 脱脂粉乳 卵	小麦粉 さとう マーガリン		633
		かつお	でん粉 小麦粉 パン粉 油		26.6
		とり肉	油 じゃがいも カレールウ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しめじ りんご	23.2
		ヨーグルト	ホイップクリーム さとう	マスカット果汁 りんご果汁 もも パイン みかん	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 河北湯ポーク たけのこ  
こまつな きくらげ とり野菜みそ(まつや)