



令和

6

年度

6 月分

給食予定献立表

3色食品表

萩野台共同調理場

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
3 (月)	とりそぼろどん(むぎごはん) (く) あますあえ にくどうふ	鶏肉 炒り卵(鶏卵) 豚肉 焼き豆腐	米 白麦 炒り卵(でんぷん さとう 植物油) さとう さとう ごま サラダ油 さとう	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ	591	25.5	17.2
4 (火)	ごはん イカメンチカツ ★ きりぼしだいこんのいために ★ みそしる	いか 大豆たん白 さつまあげ 絹あつあげ みそ	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん サラダ油 さとう	キャベツ にんじん しょうが にんにく 切干大根 にんじん はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	579	19.5	16.1
5 (水)	バターロール ハムステーキ ジャーマンポテト マカロニのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 豚脂 でんぷん さとう じゃがいも サラダ油 マカロニ サラダ油 米粉 生クリーム	たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	632	24.5	26.4
6 (木)	ごはん ししゃもフライ ★ やさしいにくみそいため さわにわん	ししゃも 大豆たん白 豚肉 みそ 鶏肉	米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 ごま油	キャベツ にんじん もやし ピーマン にんにく たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	606	24.2	19.9
7 (金)	ごはん とりにくのこうみあげ ★ ちゅうかあえ しらたまとふときゅうりの ちゅうかスープ ★	鶏肉 焼き豚	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう ごま油 白玉もち	にんにく ねぎ もやし キャベツ にんじん 太きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	637	22.2	18.8
10 (月)	ゆかりごはん とびうおのたつたあげ ★ やさしいため じゃがいものそぼろに	飛び魚 ベーコン 豚肉	米 さとう でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう でんぷん サラダ油 じゃがいも さとう でんぷん	ゆかり粉 キャベツ にんじん もやし こまつな しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく 枝豆	613	23.2	19.4
11 (火)	ごはん ぶたにくのおいだれ ごもくまめ かぼちゃのみそしる	豚肉 大豆 高野豆腐 さつまあげ うすあげ みそ	米 でんぷん 米粉 サラダ油 さとう さとう	しょうが にんにく りんご こんにゃく にんじん 枝豆 かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	701	31.1	24.4
12 (水)	米粉ミルクロール とりにくのハーブやき ごぼうサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ロースハム あさり 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン オリーブ油 さとう ノンエッグマヨネーズ こま じゃがいも サラダ油 米粉 生クリーム	パセリ パセリ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん いんげん	611	29.6	24.2
13 (木)	ごはん ふくらぎとやさしいのチリソースに たまごとコーンのスープ くだもの	ふくらぎ たまご とうふ	米 大豆油 ごま油 さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ オレンジ	624	22.4	20.0
14 (金)	むぎごはん あらびきウィンナー ひじきのマリネサラダ チキンカレー	ポークウィンナー ひじき 鶏肉	米 白麦 さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油 カレールー	ブロッコリー だいこん にんじん しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん	692	22.9	27.0
17 (月)	ごはん いわしのしょうがに はるさめのすのもの とりだんごのしおなべ	いわし ロースハム 粗挽きつくね(鶏肉 大豆たん白) 焼き豆腐	米 さとう でんぷん 大豆油 はるさめ ごま油 さとう 粗挽きつくね(でんぷん パン粉 さとう)ごま油	しょうが きゅうり キャベツ 粗挽きつくね(たまねぎ)はくさい こんにゃく もやし えのきたけ にんじん ねぎ	631	27.4	18.6
18 (火)	ごはん ぶたキムチいため トックスープ ヨーグルト	豚肉 キムチ(昆布 かつお節 大豆たん白) たまご ヨーグルト	米 サラダ油 さとう ごま油 キムチ(ごま さとう) トック	しょうが たまねぎ もやし キャベツ キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく) たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	572	20.0	13.4
19 (水)	ミルクロール チキンナゲット スパゲティナポリタン フルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 なたね油 パーム油 大豆油 スパゲティ サラダ油 ぶどうゼリー(さとう)	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト パイナップル みかん もも ナタデココ ぶどうゼリー(ぶどう果汁)	690	22.5	22.7
20 (木)	ごはん あじのいろづけ きんじそうのすのもの めったじる デザート(ももゼリー)	あじ 糸かまぼこ 豚肉 みそ	米 でんぷん サラダ油 さとう さとう じゃがいも さとう 水あめ	金時草 キャベツ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ 白桃	590	26.6	12.2
21 (金)	ごはん やきぎョウザ もやしナムル マーボーどうふ	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 植物油 水あめ さとう ごま ごま油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ にら にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	628	22.7	19.2
24 (月)	わかめごはん さばのみりんやき うすあげとこまつなのあえもの とりごぼうじる	わかめ さば うすあげ 鶏肉	米 白麦 さとう ごま でんぷん サラダ油 さとう じゃがいも	もやし こまつな にんじん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	613	24.0	17.6
25 (火)	ごはん コロッケ オイスターソースいため みそしる	牛肉 大豆たん白 豚肉 絹ごし豆腐 ぶかし みそ	米 じゃがいも さとう 牛脂 小麦粉 パン粉 でんぷん 大豆油 ごま油 さとう でんぷん	たまねぎ なす もやし たまねぎ チンゲン菜 にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	591	20.0	17.3
26 (水)	あげパン ツナサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 きなこ ツナ 大豆 ウィンナー	米粉 小麦粉 ショートニング さとう 大豆油 ごまドレッシング マカロニ じゃがいも さとう	ブロッコリー きゅうり もやし たまねぎ にんじん にんにく トマト	566	21.8	22.5
27 (木)	ごはん てりやきミートボール みそいため こうやどうふのたまごとじ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉 みそ たまご 鶏肉 高野豆腐	米 豚脂 さとう なたね油 でんぷん サラダ油 さとう ごま油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん にら たまねぎ にんじん 枝豆	670	31.4	20.2
28 (金)	ごはん ちくわのかわりあげ ふときゅうりのすのもの カレーうどん	ちくわ あおのり 豚肉	米 天ぷら粉 ごま 大豆油 さとう うどん サラダ油 カレールー	紅しょうが 太きゅうり もやし にんじん キャベツ にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	639	22.7	19.8

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	624kcal	15.5%	28.6%	354mg	3.1mg	247μg	0.57mg	0.52mg	21mg	4.8g	2.4g	81mg	2.7mg