

令和 7 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		
2  （月）	ごはん さばのみそに いそかあえ とりごぼうじる	さば みそ のり 鶏肉	米 でんぷん さとう さとう じゃがいも ごま油	こまつな キャベツ もやし ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	567	24.1	16.6		
3  （火）	わかめごはん オイスターソースいため にくだんごのスープ くだもの（オレンジ）	わかめ 豚肉 あつあげ 肉団子（豚肉、鶏肉）	米 白麦 さとう でんぷん ごま油 鶏団子（パン粉） はるさめ	もやし たまねぎ チンゲンサイ エリンギ 鶏団子（たまねぎ プルーン しょうが） 白菜 にんじん ねぎ オレンジ	574	20.5	14.1		
4  （水）	あげパン オムレツ キャベツのソテー コンソメジュリアン	脱脂粉乳 きなこ 鶏卵 ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 油 油	キャベツ もやし とうもろこし だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	573	23.9	25.6		
5  （木）	とりそぼろどん（むぎごはん） （ぐ） 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 油）さとう 油 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 えのきだけ ねぎ	591	24.5	16.5		
6  （金）	ごはん コロッケ うすあげとキャベツのあえもの しおとんじる	豚肉 油揚げ 豚肉	米 じゃがいも 豚脂 パン粉 小麦粉 さとう 油 水あめ でんぷん 大豆油 さとう ごま油 さといも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	612	19.8	20.1		
9  （月）	ごはん とりにくとだいずのあますあん★ とうにゅうごまたんたんスープ ヨーグルト	鶏肉 大豆  牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ ヨーグルト	米 でんぷん 米粉 さつまいも 大豆油 ごま油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが  白菜 たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	691	24.6	23.0		
10  （火）	うめごはん てりやきにくだんご ひじきのいために くるまふのたまごとじ	入梅献立 鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白 ひじき さつまあげ 鶏肉 鶏卵	米 豚脂 さとう 油 油 さとう 車麩 さとう	梅 たまねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ えのきだけ にんじん みつば	629	28.4	18.9		
11  （水）	はいがパンズ チキンカツ ごぼうサラダ★ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 ロースハム あさり 牛乳 生クリーム	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 植物油脂 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉 油	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん さやいんげん	617	23.9	26.4		
12  （木）	むぎごはん ウインナー グリーンサラダ カレーライス	ウインナー  豚肉	米 白麦  油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	704	22.9	27.1		
13  （金）	ごはん いわしのかばやき きんじそうのすのもの ごまじる	いわし 青のり かまぼこ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう もち ごま	しょうが 金時草 キャベツ もやし だいこん にんじん こまつな	683	26.4	23.1		
16  （月）	ごはん フライドチキン ポテトサラダ レタススープ	鶏肉  ベーコン	米 でんぷん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん とうもろこし レタス にんじん えのきだけ たまねぎ	622	22.7	22.9		
17  （火）	ごはん イカメンチカツ きりぼしだいこんのいために あつあげとキャベツのみそしる	いか さつまあげ 厚あげ みそ	米 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 大豆油 油 油 さとう	切干しだいこん にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん	583	19.4	17.3		
18  （水）	バターロール フリカデレ ブラートカルトッフェルン アイントプフ デザート（パウムクーヘン）	ドイツの献立 脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン ウインナー レンズ豆 卵	小麦粉 さとう マーガリン ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも）さとう じゃがいも 油  さとう 小麦粉 マーガリン コーンスターチ 水あめ 油	たまねぎ トマト たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	646	25.8	32.9		
19  （木）	ごはん ししゃもフライ★ ごまあえ ふかしのみそしる	ししゃも  ふかし わかめ みそ	米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー さとう でんぷん 大豆油 ごま さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	584	23.0	18.3		
20  （金）	ごはん やきヨーザ パンサンスウ マーボーどうふ	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 ロースハム 豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 さとう 小麦粉 油 水あめ はるさめ さとう ごま油 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 キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	688	23.1	24.5		
23  （月）	ごはん とりにくのスタミナやき もやしのちゅうかあえ 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 ごま油 さとう でんぷん 米粉 ごま さとう ごま油 白玉もち	にんにく もやし にんじん きゅうり 太きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	581	23.9	13.9		
24  （火）	ごはん だしまきたまご こんにゃくのきんぴら めったじる	鶏卵 さつまあげ 豚肉 みそ	米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	548	22.5	14.0		
25  （水）	ミルクロール チキンナゲット スパゲッティナポリタン 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 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 油 大豆油 コーンフラワー スパゲティ サラダ油 さとう さくらんぼゼリー（さとう）さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン トマト さくらんぼゼリー（さくらんぼ果汁）ナタデココ みかん バイン もも	682	22.1	22.6		
26  （木）	ごはん ぶたにくのおいだれ★ みそいため すましじる	豚肉 みそ 絹ごし豆腐 ふかし	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく りんご キャベツ もやし にんじん こまつな にんじん えのきだけ ねぎ	626	24.6	22.6		
27  （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 青のり  豚肉	米 ごま 油 さとう うどん 油 カレールウ	しょうが 太きゅうり もやし キャベツ にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	648	22.4	19.8		
30  （月）	ごはん カマスフライ キャベツのしおこんぶあえ にくじゃが	かます 塩昆布 豚肉 高野豆腐	米 パン粉 でんぷん 大豆油  油 じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	586	24.3	16.9		

※ 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
	621kcal	15.1%	30.1%	363mg	4.4mg	240μg	0.52mg	0.52mg	20mg	4.5g	2.5g	83mg	2.7mg