



令和7年度 6月分 給食予定献立表 3色食品表

かほく市第2学校給食センター(小学校)



※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	おもに血や肉のもとになる(赤)	おもに熱や力のもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるもとになる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2日 (月)	ゆかりごはん 県産さばの竜田揚げ 枝豆ともやしの和えもの じゃがいもとなめこのみそ汁	牛乳 さば 糸かまぼこ とうふ みそ	河北都市産コシヒカリ かたくり粉 さとう 油 さとう ごま油 じゃがいも	赤しその粉 枝豆 もやし にんじん なめこ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	584 22.8 20.0 2.7
3日 (火)	ミルクロール 肉団子のトマトソース キャベツのソテー チキンといんげん豆のクリーム煮	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン とり肉 いんげん豆 牛乳	ミルクロール 油 さとう パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 生クリーム	たまねぎ トマト キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんじん さやいんげん	619 28.6 24.2 2.7
4日 (水)	ごはん いわし生姜煮 マイドキンピラ かぼちゃの豚汁	牛乳 いわし さつま揚げ ぶた肉 みそ	河北都市産コシヒカリ さとう かたくり粉 さとう 卵なしマヨネーズ	しょうが ごぼう れんこん にんじん 枝豆 かぼちゃ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	627 22.8 22.1 2.5
5日 (木)	胚芽パンズ ハンバーグ マセドアンカリーサラダ レタスと豚肉のスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 豚肉 とうふ	胚芽パンズ ラード でん粉 さとう 油 じゃがいも じゃがいも 卵なしマヨネーズ かたくり粉	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ コーン レタス 玉ねぎ きくらげ	573 24.9 25.5 2.1
6日 (金)	すし飯 /甘夏ゼリー 鶏ごぼうののっけすし 春巻き 豆腐とわかめのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ とうふ	河北都市産コシヒカリ さとう/さとう さとう 油 ラード 小麦粉 はるさめ でんぶん さとう	/甘夏 ごぼう にんじん いんげん しょうが しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ だいこん たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	676 19.2 23.2 2.9
9日 (月)	梅ごはん 枝豆がんもの含め煮 豚肉とキャベツのみそ炒め かき玉汁	牛乳 とうふ 大豆 おから 豚肉 みそ 卵 とうふ	河北都市産コシヒカリ 油 小麦粉 上新粉 さとう 油 さとう かたくり粉	梅干し 枝豆 にんじん きくらげ キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ にら 玉ねぎ にんじん みつば	603 24 21.6 3.6
10日 (火)	レモンロールパン フライドチキン ほうれん草とコーンのソテー じゃがいものポタージュ	牛乳 / (パン) 卵 とり肉 ベーコン いんげん豆 牛乳	レモンロールパン かたくり粉 油 油 油 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム	ほうれん草 コーン もやし 玉ねぎ にんじん さやいんげん パセリ	701 29.4 30.8 2.7
11日 (水)	ターメリックバーライス キーマカレー 星☆のコロッケ はちみつフルールカクテル	牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉 豚肉 豆乳 寒天	河北都市産コシヒカリ バター じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ 油 じゃがいも さとう ラード パン粉 小麦粉 油 さとう はちみつ	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン りんご ブルーン 玉ねぎ りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 れもん果汁 みかん バイナップル 黄桃	755 20.7 25.7 2.1
12日 (木)	キャロットパン チリコンカン プロッコリーのごまヨーグルト あさりのヌイユスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ハム(卵なし) ベーコン あさり	キャロットパン オリーブ油 さとう すりごま いりごま 卵なしマヨネーズ ヌイユ(卵入り)	にんにく 玉ねぎ プロッコリー キャベツ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ バセリ	587 27.1 24.4 3.2
13日 (金)	ごはん 季節魚の色づけ お麩のチャンブレー 厚揚げと大根のみそ汁	牛乳 ふくらぎ 卵 厚揚げ みそ	河北都市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう ふ 油 かたくり粉 ごま油 さとう	しょうが 玉ねぎ もやし にんじん にら 大根 玉ねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	624 25.6 22.9 2.3
16日 (月)	ごはん 枝豆のシーマイ 春雨のすのもの 河北鶏ポークと小松菜のすきやき風	牛乳 とり肉 大豆 たらすりみ 糸かまぼこ ぶた肉 焼き豆腐	河北都市産コシヒカリ パン粉 でん粉 油 さとう 小麦粉 はるさめ さとう ごま油 ふ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん はくさい こまつな えのきだけ にんじん ねぎ こんにゃく	627 28.6 25.9 2.9
17日 (火)	米粉ミルクロール /ミニトマト ほうれん草オムレツ 小松菜のクリームパスタ ポトフ	牛乳 卵 あさり 牛乳 とり肉 大豆 ウインナー	米粉ミルクロール でん粉 油 マカロニ オリーブ油 生クリーム じゃがいも でん粉 パン粉 さとう ラード 粉あめ	/ミニトマト ほうれん草 にんにく こまつな しめじ 玉ねぎ たいこん にんじん 枝豆	627 28.6 25.9 2.9
18日 (水)	わかめごはん 県産ふくらぎフライ 太きゅうりのごま酢和え とり野菜汁	牛乳 ふくらぎ 油揚げ とり肉 とりやさいみそ	河北都市産コシヒカリ 白麦 パン粉 でん粉 油 さとう いりごま ごま油	太きゅうり キャベツ にんじん ごぼう にんじん たいこん えのきだけ はくさい ねぎ	672 26.3 22.0 2.9
19日 (木)	小松菜豆パン ふるさと給食 河北鶏ポークのレモンソース 金時草とベーコンのソテー [●] 玉ねぎたっぷり卵スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 とうふ	小松菜豆パン かたくり粉 油 さとう 油	レモン果汁 金時草 こまつな コーン しめじ レタス えのきだけ 玉ねぎ きくらげ にんじん	682 29.6 31.1 2.9
20日 (金)	ごはん 釜揚げいりこフライ ピーマンひじきの炒め煮 家常豆腐	牛乳 いわし ひじき ちくわ 厚揚げ ぶた肉 赤みそ	河北都市産コシヒカリ パン粉 小麦粉 米粉 油 油 さとう いりごま 油 さとう かたくり粉	こんにゃく にんじん ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ	626 23.3 21.2 2.5
23日 (月)	ごはん(減) だけのこ野菜かき揚げ キャベツのごま和え とり野菜うどん	牛乳 とり肉 みそ とりやさいみそ	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 でん粉 油 いりごま すりごま さとう うどん	だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんじん にんにく はくさい ごぼう しめじ にんじん ねぎ	600 19.8 19.2 2.0
24日 (火)	ミルク食パン /みかんジャム かつおフライ 根菜ラタトゥイユ ラビオリスープ	牛乳 かつお ぶた肉	ミルク食パン / さとう 水あめ 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 小麦粉 油 パン粉	みかん 玉ねぎ れんこん にんじん ごぼう トマト にんにく 玉ねぎ もやし にんじん えのきだけ こまつな	578 23.7 17.5 2.8
25日 (水)	ごはん 揚げチヂミ(卵入り) キャベツとわかめのナムル 韓国風肉じゃが	牛乳 卵 わかめ いとかまぼこ ぶた肉 赤みそ	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 でん粉 油 米粉 粉あめ さとう ごま油 さとう ごま油 ジャガイモ すりごま	にら 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ にんにく トマト	611 19.8 18.9 1.7
26日 (木)	ミルクロール なすのミートソース焼き プロッコリーとツナのマヨサラダ スープパスタ	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ ツナ ワインナー	ミルクロール 油 ジャガイモ 小麦粉 さとう 卵なしマヨネーズ スパゲッティ	玉ねぎ なす しめじ にんにく プロッコリー にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	635 27.9 28.4 2.9
27日 (金)	ごはん /バニラヨーグルト 照り焼きチキン ひじきとキャベツのサラダ 根菜のごま汁	牛乳 /全粉乳 れん乳 とり肉 ひじき チーズ 厚揚げ みそ	河北都市産コシヒカリ/生クリーム さとう さとう 油 じゃがいも ねりごま いりごま	しょうが プロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン 玉ねぎ ごぼう にんじん こまつな ねぎ	649 28.7 20.0 2.4
30日 (月)	ごはん ひむろこんだて ちくわのゆかり揚げ ツナときゅうりのさっぱり和え 加賀車麩の卵とじ	牛乳 ちくわ ツナ 卵 とり肉	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 でん粉 油 さとう ふ さとう	赤しその粉 きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ にんじん みつば	626 27.1 20.8 2.3



✿ 今月の地場産物 ✿

・河北都市産コシヒカリ ・河北都市産米粉パン ・河北鶏ポーク ・こまつな ・きくらげ ・金時草 ・きゅうり ・ミニトマト ・小松菜パウダー