



# 令和3年度 6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とになる(赤)	おもにエネルギーのもとになる(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)
1日(火)	米粉ミルクロール ハンバーグ ごまドレサラダ ラビオリスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 だいず ぶた肉	米粉ミルクロール ラード でんぶん じゃがいも さとう 油 じゃがいも ごまドレッシング こむぎこ 油 パンこ	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	609 26.8 22.1 2.8
2日(水)	ごはん / レモンタルト たまごやきのしょうがあんかけ ちくぜんに だいこんのみそ汁	牛乳 / たまご 牛乳 たまご とりにく あぶらあげ わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ / こむぎこ さとう マーガリン 水あめ さとう かたくりこ 油 油 さとう	/ レモン果汁 しょうが ごぼう にんじん たけのこ にんにく えだまめ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	663 22.5 19.9 2.4
3日(木)	はちみつごまロール / かみかみだいず チキンのオープンやき ほうれんそうのソテー オニオンスープ	牛乳 / だいず とり肉 チーズ ベーコン	はちみつごまロール / さとう パンこ さとう 油 油 マカロニ 油	あかピーマン パセリ ほうれんそう キャベツ コーン しめじ たまねぎ にんじん パセリ	588 26.9 23.3 2.4
4日(金)	わかめごはん はたはたフライ かみかみサラダ とうふのみそ汁	牛乳 / わかめ 石川県産はたはた するめ とうふ あぶらあげ みそ	かほく市産コシヒカリ 精麦 こむぎこ パンこ 油 ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうり ごぼう にんじん こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	640 21.4 19.7 2.8
7日(月)	むぎごはん えびカツ ピーマンサラダ ハヤシライス	牛乳 えび たまご すりみ ロースハム ぎゅうにく	かほく市産コシヒカリ 精麦 パンこ こむぎこ でんぶん 油 ラード さとう 油 さとう ごま じゃがいも 油 バター ハヤシフレーク	たまねぎ ピーマン もやし にんじん たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	718 23.8 22.5 2.9
8日(火)	ミルクロール / ぶどうゼリー ぶた肉のワインソースかけ ひじきとキャベツのサラダ レタスのスープ	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ ベーコン	ミルクロール / 水あめ さとう かたくりこ 油 さとう さとう 油	ぶどう果汁 ブロッコリー キャベツ きゅうり あかピーマン レタス たまねぎ にんじん ほうれんそう	616 23.7 27.9 2.7
9日(水)	ごはん バオズ ゆかりあえ タンタンめん	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき ぶた肉 みそ	かほく市産コシヒカリ ラード でんぶん パンこ さとう ごま油 こむぎこ ラーメン ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ はくさい きゅうり にんじん あかしそ にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ	618 20.5 17.9 2
10日(木)	ミルク食パン / いちごジャム いかリングフライ やさしいチーズに ぶた肉ともやしのスープ	牛乳 いか だいず たまご ベーコン チーズ ぶた肉	ミルク食パン / さとう パンこ こむぎこ 油 じゃがいも オリーブ油	/ いちご たまねぎ コーン ブロッコリー もやし たまねぎ にんじん ねぎ	583 25.3 22.6 2.4
11日(金)	うめごはん さけのおやき あつあけのみそいため かきたま汁	牛乳 さけ あつあけ みそ たまご	かほく市産コシヒカリ 油 さとう ごま油 かたくりこ	うめ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん みつば	600 24.9 19.9 2.9
14日(月)	ごはん さばのこうみやき マイルドきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 さば みそ さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	ねぎ しょうが ごぼう れんこん にんじん えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ	642 25.2 20.3 2.6
15日(火)	まめパン とり肉のレモンソースかけ きりぼしだいこんのごまマヨサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 とり肉 たまご	まめパン かたくりこ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さとう かたくりこ	レモン果汁 きりぼしだいこん にんじん きゅうり トマト たまねぎ レタス こまつな	622 26.8 23.3 2.7
16日(水)	ごはん / さくらんぼ まめあじのからあげ パンサンスウ ジャジャンどうふ	牛乳 石川県産まめあじ ロースハム あつあけ ぶた肉 赤みそ	かほく市産コシヒカリ かたくりこ 油 はるさめ ごま油 さとう さとう 油 かたくりこ ごま油	/ さくらんぼ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ	611 22.1 18.2 2.1
17日(木)	バターロール / ヨーグルト ベーコンまきエッグ ひじきとツナのサラダ ミネストローネ	牛乳 / ヨーグルト ベーコン たまご ひじき ツナ ぶた肉 だいず	バターロール でんぶん さとう 油 さとう マカロニ オリーブ油 じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	621 27.4 22.7 2.7
18日(金)	むぎごはん かほくぶたどん ふときゅうりとあぶらあげのあまずあえ あさりのみそ汁	牛乳 ぶた肉(トンキー) あぶらあげ あさり どうふ みそ	かほく市産コシヒカリ 精麦 さとう ザラメ さとう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん えだまめ ふときゅうり もやし にんじん だいこん えのきたけ こまつな	657 27.1 19.9 2.6
21日(月)	ごはん えだまめがんものふくめに ひじきのいため かぼちゃのみそ汁	牛乳 だいず ひじき さつまあげ ぶたにく みそ	かほく市産コシヒカリ 油 こむぎこ じょうしんこ さとう 油 さとう ごま	えだまめ にんじん きくらげ こんにやく にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	616 22.3 19.4 2.5
22日(火)	チーズクッペ しそまきギョーザ ひやしちゅうかふうサラダ コーンとうふのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご ロースハム きんしたまご どうふ	チーズクッペ ラード 油 こむぎこ 水あめ さとう ラーメン ごま油 ごまドレッシング かたくりこ	しそ キャベツ たまねぎ なら きゅうり もやし クリームコーン たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	629 25.1 26.3 3
23日(水)	ごはん / しそかつおふりかけ あじのなんばんづけ ポテトサラダ だいこんとあつあけのみそ汁	牛乳 / かつおぶし のり あじ あつあけ みそ	かほく市産コシヒカリ / ごま さとう かたくりこ 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	/ あかしそ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン だいこん にんじん こまつな ねぎ	623 23.1 19.9 2.5
24日(木)	ミルクロール なすのミートソースやき フルーツのゼリーあえ スープパスタ	牛乳 ぶた肉 だいず チーズ ウインナー	ミルクロール 油 さとう じゃがいも ぶどうゼリー はちみつレモンゼリー スパゲッティ	たまねぎ なす ズッキーニ パイナップル もも みかん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	619 23.9 20.6 2.6
25日(金)	むぎごはん やさしいとうふナゲット カラフルごぼうサラダ カレー	牛乳 とうふ さかなすりみ とうにゅう ぶたにく	かほく市産コシヒカリ 精麦 さとう こむぎこ でんぶん 油 さとう 油 ごま 油 じゃがいも こむぎこ バター カレールウ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン ごぼう たまねぎ きゅうり あかピーマン きピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルーン	820 21 31.7 2.5
28日(月)	ごはん さんまのうめに やさしいとほるさめのいためもの ごま汁	牛乳 さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	かほく市産コシヒカリ さとう でんぶん はるさめ 油 さとう ごま油 もち ごま	うめ たまねぎ にんじん もやし たけのこ なら えのきたけ にんじん こまつな	661 23 22.3 2.3
29日(火)	レモンロールパン バジルチキン ラタトゥイユ コーンポタージュ	牛乳 とり肉 ベーコン 牛乳 しろいんげんまめ	レモンロールパン オリーブ油 さとう オリーブ油 油 バター こむぎこ なまクリーム	バジル なす ズッキーニ たまねぎ あかピーマン きピーマン にんにく トマト たまねぎ コーン パセリ	671 28 27 2.4
30日(水)	ごはん ちくわのかわりあげ ふときゅうりのすのもの かがふのかきたま汁	牛乳 / あずき しろいんげんまめ たまご ちくわ あおりのり かまぼこ わかめ たまご どうふ	かほく市産コシヒカリ / こむぎこ さとう てんぷらご ごま 油 さとう かがふ かたくりこ	べにしょうが キャベツ ふときゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん	686 23.2 17.6 2.4



☆今月の地場産物☆ かほく市産コシヒカリ 河北市産米粉パン 豚輝 河北漏ポーク たまねぎ こまつな

