



令和4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)	脂質(g)	塩分(g)	
1日(水)	ごはん アマダイの加賀みそ焼き 切り干し大根のうま煮 塩とんじり	牛乳 白アマダイ 白みそ さつまあげ ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ さとう 油 さとう じゃがいも 塩こうじ	切り干し大根 にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	546	24.6	14.4	2.4
2日(木)	キャロットパン /バニラヨーグルト ハンバーグ マッシュポテト やさしいたっぶりスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳 とり肉	キャロットパン / ヨーグルト ラード でんぶん さとう 油 じゃがいも パター	たまねぎ とうもろこし えだまめ もやし はくさい こまつな にんじん えのきだけ	573	25.2	21.0	2.6
3日(金)	むぎごはん ししゃもフライ グリーンサラダ ハヤシライス	牛乳 ししゃも ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 パン粉 小麦粉 油 さとう 油 じゃがいも 油 パター ハヤシルー	キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	674	22.1	22.7	2.1
6日(月)	ごはん さばのみそ煮 かみかみ献立 大豆と野菜のごまからめ 沢煮椀	牛乳 さば みそ 大豆 ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ さとう こめこ さつまいも かつくりこ 油 水あめ さとう ごま	にんじん えだまめ たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ みつば	670	26.0	25.4	1.7
7日(火)	バターロール チキンナゲット ポテトリョネーズ 青菜ととうふのスープ	牛乳 とり肉 おから ぶた肉 とうふ	バターロール パン粉 でんぶん さとう クラッカー粉 こめこ 油 ポテトチップス 油 さとう	たまねぎ パセリ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	619	24.4	30.3	2.6
8日(水)	ごはん 春巻き オイスターソース炒め 塩レモンラーメン	牛乳 ぶた肉 ひじき きゅうり肉 ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 春雨 小麦粉 水あめ でんぶん 油 ごま油 さとう かつくりこ ラーメン 塩こうじ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ しめじ にんじん ピーマン もやし はくさい とうもろこし にんじん ねぎ レモン	607	20	20.2	2.5
9日(木)	ツナサンド(ミルク食パン) (ツナサンドの具) ハムステーキ スープ煮	牛乳 まぐろフレーク とり肉 ぶた肉 とり肉 ウィナー	ミルク食パン エッグケアマヨネーズ ラード でんぶん さとう じゃがいも	きゅうり たまねぎ たまねぎ 大根 にんじん ブロッコリー	572	28.1	26.1	3.0
10日(金)	梅ごはん /かみかみ大豆 焼きつくね ごまあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 / 大豆 とり肉 あつあげ	かほく郡市産コシヒカリ / さとう 水あめ さとう パン粉 油 ごま さとう	梅 たまねぎ にんじん れんこん ねぎ キャベツ もやし にんじん しめじ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	561	21.9	15.6	3.4
13日(月)	ごはん 豚肉のおいだれ ひじき入りごもく豆 あさりのみそ汁	牛乳 ぶた肉 大豆 ひじき さつまあげ あさり みそ あぶらあげ	かほく郡市産コシヒカリ かつくりこ 油 さとう 油 さとう	しょうが にんにく りんご にんじん こんにやく さやいんげん だいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	656	26.9	25.7	2.5
14日(火)	まめパン バジルチキン かぼちゃとチーズのサラダ 卵と小松菜のスープ	牛乳 とり肉 チーズ ヨーグルト たまご ベーコン	まめパン オリーブ油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	バジル かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こまつな	601	30.1	23.2	2.3
15日(水)	ごはん ハタハタのから揚げ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 はたはた ぶた肉 とうふ 赤みそ	かほく郡市産コシヒカリ かつくりこ 油 さとう ごま油 油 かつくりこ ごま油 さとう	もやし こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ	672	28.7	24.1	2.6
16日(木)	米粉ミルクロール /オレンジ オムレツ ラタトゥイユ マカロニのクリーム煮	牛乳 たまご ベーコン とり肉 牛乳	米粉ミルクロール あぶら でんぶん オリーブ油 さとう マカロニ じゃがいも こめこ パター	しょうが きんじょう 太きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく きくらげ さやいんげん	623	26.4	25.1	2.3
17日(金)	ごはん ふくらぎのしょうがみそかけ 太きゅうりと金時草の酢の物 カレー肉じゃが	牛乳 ふくらぎ とりやさいみそ 糸かまぼこ ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ かつくりこ 油 さとう さとう じゃがいも 油 さとう	しょうが きんじょう 太きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく きくらげ さやいんげん	695	28.2	26.1	1.9
20日(月)	ごはん パオズ 冷やし中華風サラダ 中華コーンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき ロースハム たまご とうふ	かほく郡市産コシヒカリ ラード でんぶん パン粉 さとう ごま油 小麦粉 ラーメン ごま油 さとう ごま かつくりこ	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	585	19.7	17.0	2.0
21日(火)	ナン ささみカツ マリネサラダ キーマカレー	牛乳 とり肉 大豆粉 いか きゅうり肉 ぶた肉	ナン でんぶん パン粉 小麦粉 油 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パター 油 カレールー	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りんご ブルーン	662	29.1	28.3	3.3
22日(水)	ごはん 鶏と野菜の黒酢あん 肉団子と春雨のスープ アメリカンチェリー	牛乳 とり肉 うずらたまご とり肉 ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 油 さとう かつくりこ ラード パン粉 でんぶん 春雨	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ アメリカンチェリー	606	23.4	19.2	2.8
23日(木)	チーズスクッペ /ソーダフロート風ゼリー ホキのパン粉焼き コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 / 豆乳 ホキ ベーコン 大豆	チーズスクッペ / さとう 水あめ オリーブ油 パン粉 さとう エッグケアマヨネーズ マカロニ じゃがいも さとう 油	パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	602	27.8	23.1	2.8
24日(金)	ごはん 野菜かき揚げ もやしと枝豆の酢の物 五目うどん	牛乳 大豆 わかめ かまぼこ あぶらあげ	かほく郡市産コシヒカリ さつまいも こめこ 油 さとう うどん さとう	たまねぎ とうもろこし にんじん こまつな ごぼう もやし えだまめ キャベツ 干しいたけ はくさい にんじん ねぎ	614	18	18.9	2.1
27日(月)	わかめごはん エビ揚げギョウザ 豚キムチ炒め チンゲン菜のスープ	牛乳 / わかめ えび ぶた肉 とうふ	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 ラード さとう でんぶん こめこ 小麦粉 油 油 さとう ごま油	たけのこ しょうが たまねぎ キャベツ 白菜キムチ チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	626	20.6	19.2	3.1
28日(火)	塩パン ポテトのミートグラタン フルーツのゼリー和え 豚肉ともやしのスープ	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	塩パン じゃがいも 油 さとう ぶどうゼリー	たまねぎ にんにく にんじん トマト パイナップル もも みかん ナタデココ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	588	23.5	20.7	2.6
29日(水)	ごはん ちくわの変わり揚げ 太きゅうりの甘酢和え 重熱のたまごとし	牛乳 ちくわ 青のり あぶらあげ たまご とり肉	かほく郡市産コシヒカリ てんぷら粉 ごま 油 さとう くるまふ さとう	しょうが 太きゅうり にんじん だいこん たまねぎ たけのこ にんじん みつば	613	26.1	19.2	2.0
30日(木)	ミルクロール フライドチキン スパゲティボンゴレ コーンチャウダー	牛乳 とり肉 あさり ベーコン 牛乳	ミルクロール かつくりこ 油 スパゲティ オリーブ油 じゃがいも こめこ パター 生クリーム	たまねぎ しめじ にんにく パセリ たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース	682	28	29.2	2.8



☆今月の地場産物☆ かほく市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北潟ポーク たまねぎ こまつな きくらげ

