



# 令和5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 (木)	チーズクッペ バジルチキン ラウトウイユ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	チーズクッペ オリーブ油 オリーブ油 さとう じゃがいも	バジル にんにく なす ズッキーニ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	570 28.2 26.3 2.6
2日 (金)	わかめごはん <small>かみかみこんだて</small> 大豆とじゃこの揚げからめ もやしときゅうりの酢の物 じゃがいもとなめこのみそ汁	牛乳 / わかめ 大豆 しらすぼし 糸かまぼこ みそ	河北郡市産こしひかり 白麦 かたくり粉 油 さとう 水あめ さとう じゃがいも	にんじん もやし きゅうり なめこ にんじん たまねぎ こまつな	620 22.7 15.9 2.9
5日 (月)	ごはん さばのみそ煮 うす揚げとキャベツの和え物 塩豚汁	牛乳 さば みそ 油あげ ぶた肉 とうふ	河北郡市産こしひかり さとう さとう じゃがいも	ねぎ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	618 26.6 20.9 2.6
6日 (火)	ミルクロール とり肉の塩こうじ揚げ 豆乳ペンネ ぶた肉とじゃがいものトマトスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 ぶた肉	ミルクロール かたくり粉 油 ペンネ オリーブ油 豆乳クリーム オリーブ油 じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんにく たまねぎ こまつな にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト	604 28.6 25.1 2.6
7日 (水)	ごはん 釜揚げいりこフライ 切干大根と牛肉の旨辛炒め ごま汁	牛乳 かたくちいわし 牛肉 とり肉 みそ	河北郡市産こしひかり パン粉 小麦粉 米粉 油 かたくり粉 ごま油 もち ねりごま	にんにく 切干大根 たまねぎ にんじん いら しょうが えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな	609 22.9 17.1 2.0
8日 (木)	黒糖パン ぶた肉のオニオンソース 野菜たっぷりスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 ヨーグルト	黒糖パン 油 さとう パン粉	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ	581 26.6 21.6 2.9
9日 (金)	麦ごはん エビカツ ブロッコリーのレモンサラダ ハヤシライス	牛乳 えび 大豆 たまご 脱脂粉乳 ぶた肉	河北郡市産こしひかり 白麦 パン粉 小麦粉 さとう でんぶん 油 塩レモンドレッシング じゃがいも 油 バター ハヤシルウ	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	684 22.0 21.6 2.5
12日 (月)	ごはん 肉みそ丼の具 揚げぎょうざ とうふとわかめのスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 赤みそ ぶた肉 わかめ とうふ	河北郡市産こしひかり ごま油 さとう ラード でんぶん さとう 小麦粉 油	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな キャベツ たまねぎ いら しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	622 22.0 23.5 2.4
13日 (火)	米粉ミルクロール 野菜とうふナゲット かぼちゃサラダ 太きゅうりのスープ	牛乳 とうふ 魚肉すり身 豆乳 大豆 チキンハム とり肉	米粉ミルクロール 油 さとう 小麦粉 でんぶん 油 エッグケアマヨネーズ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ 太きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	585 24.2 27.5 2.2
14日 (水)	ごはん / メープルマフィン とり肉の美味だれ ひじき入り五目豆 根菜のみそ汁	牛乳 / 豆乳 大豆 とり肉 大豆 ひじき さつまあげ ぶた肉 みそ	河北郡市産こしひかり / さとう 米粉 油 メープルシロップ でんぶん かたくり粉 油 さとう 油 さとう じゃがいも	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 ごぼう ねぎ	683 29.0 20.1 2.5
15日 (木)	ミルク食パン セルフツナサンドの具 オムレツ スープ煮	牛乳 まぐろフレーク たまご とり肉 荒びきウインナー	ミルク食パン エッグケアマヨネーズ 油 でんぶん 油 じゃがいも	きゅうり たまねぎ たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー	582 26.5 27.8 2.9
16日 (金)	ごはん とりと野菜の黒酢あん 肉団子と春雨のスープ さくらんぼ	牛乳 とり肉 うずら卵 とり肉 ぶた肉 大豆	河北郡市産こしひかり かたくり粉 油 さとう パン粉 でんぶん ラード 油 はるさめ	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 ブルーン にんじん 干しいたけ こまつな ねぎ さくらんぼ	623 23.9 20.7 2.8
19日 (月)	ごはん 野菜かきあげ 切干大根のごまマヨ和え 五目うどん	牛乳 大豆 とり肉 かまぼこ 油あげ	河北郡市産こしひかり 油 小麦粉 さとう エッグケアマヨネーズ すりごま うどん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 切干大根 にんじん きゅうり こまつな 干しいたけ はくさい にんじん ねぎ	628 18.7 21.6 2.0
20日 (火)	ミルク食パン / いちごジャム 魚の香草パン粉焼き えだまめサラダ かぼちゃポターージュ	牛乳 あじ ぶた肉 牛乳	ミルク食パン / さとう オリーブ油 パン粉 さとう 油 油 バター 小麦粉 生クリーム	/ いちご パセリ セージ タイム フェンネル ローズマリー キャベツ ブロッコリー きゅうり えだまめ かぼちゃ たまねぎ	602 28.0 23.5 2.7
21日 (水)	麦ごはん コーンコロッケ 花野菜サラダ チキンカレー	牛乳 大豆 とり肉	河北郡市産こしひかり 白麦 小麦粉 パン粉 油 さとう さとう 油 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	コーン ブロッコリー カリフラワー 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	733 22.0 22.6 2.2
22日 (木)	小松菜豆パン 河北瀉ポークのリヨネーズポテ ミニトマト かほく生まれのオニオンスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	小松菜豆パン ポテトチップス 油 さとう マカロニ 油	たまねぎ パセリ ミニトマト たまねぎ にんじん えのきたけ	629 23.1 24.9 2.6
23日 (金)	ごはん マーボー豆腐 パオズ もやしのナムル	牛乳 とうふ 牛肉 ぶた肉 大豆 赤みそ ぶた とり肉 ひじき	河北郡市産こしひかり 油 さとう かたくり粉 ごま油 ラード でんぶん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ いら キャベツ たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん	650 24.8 23.3 2.5
26日 (月)	ごはん / 青梅ゼリー 揚げ魚の梅風味 するっぽ 僧兵汁 <small>和歌山県 献立</small>	牛乳 赤魚 油あげ ぶた肉 みそ 赤みそ	河北郡市産こしひかり / さとう かたくり粉 油 さとう さとう さといも	/ 梅 梅 りんご だいこん にんじん はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	631 23.8 17.9 2.2
27日 (火)	胚芽パンズ 照り焼きハンバーグ キャロットサラダ コーンチャウダー	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 まぐろフレーク ベーコン 牛乳	胚芽パンズ ラード でんぶん さとう 油 マッシュポテ さとう じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ コーン にんじん しめじ パセリ	606 25.3 24.6 2.9
28日 (水)	ごはん とり野菜みそラーメン とり肉のからあげ 小松菜ともやしのごまあえ	牛乳 ぶた肉 とり野菜みそ とり肉	河北郡市産こしひかり ラーメン ごま油 かたくり粉 油 さとう いらごま	キャベツ たまねぎ コーン にんじん ねぎ にんにく しょうが しょうが こまつな もやし にんじん	607 26.1 20.4 2.0
29日 (木)	バターロール なすのミートソース焼き 豚肉ともやしのスープ フルーツのゼリー和え	牛乳 ぶた肉 チーズ ぶた肉	バターロール 油 マカロニ さとう はちみつレモンゼリー マスカットゼリー	たまねぎ なす にんじん マッシュルーム トマト もやし たまねぎ にんじん ねぎ パイナップル 黄桃 みかん	605 25.3 22.9 2.4
30日 (金)	ごはん ちくわの変わり揚げ 太きゅうりの甘酢あえ 車ふの卵とじ <small>氷室献立</small>	牛乳 ちくわ 青のり 油あげ たまご とり肉	河北郡市産こしひかり てんぷら粉 黒ごま 油 さとう さとう 車ふ	しょうが酢漬 太きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ にんじん みつば	647 29.7 18.7 2.5



☆今月の地場産物☆ 河北郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北瀉ポーク 小松菜 小松菜パウダー  
たまねぎ とり野菜みそ

