



令和4年度 6月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
1	ごはん ちくわの磯辺揚げ みそ炒め 麦茶香る肉うどん	魚肉すり身 あおさ 鶏肉 みそ 牛肉 さつま揚げ	米 でんぷん さとう 油 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう でんぷん うどん さとう	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ	803	28.3	22.3	
2	ごはん いわしの甘露煮 漬け物 めった汁 米粉カップケーキ	いわし かつお節 豚肉 みそ 豆乳	米 さとう でんぷん さといも 米粉 さとう ショートニング 油脂 水あめ でんぷん	キャベツ きゅうり たくあん(だいこん) 玉ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ いちご	812	29.3	21.8	
3	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き かぼちゃサラダ かき玉汁 まんてん黒豆 ★	鶏肉 チーズ 鶏卵 絹豆腐 黒大豆	米 エッグケアマヨネーズ でんぷん さとう	レモン果汁 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ こまつな	813	33.5	23.8	
6	揚げパン チーズオムレツ 鶏ときゅうりの梅サラダ ラビオリのスープ	脱脂粉乳 きな粉 鶏卵 チーズ 乳 鶏肉 ベーコン ラビオリ(豚肉)	小麦粉 ショートニング さとう 大豆油 油脂 でんぷん 小麦粉 さとう サラダ油 さとう ラビオリ(小麦粉 パン粉 でんぷん)	キャベツ きゅうり にんじん 梅びしお(梅 りんご) ラビオリ(玉ねぎ) もやし 玉ねぎ にんじん こまつな	804	28.0	34.3	
7	ごはん かつおのフライ きんぴらごぼう ★ 塩豚汁	かつお 牛肉 さつま揚げ 豚肉	米 でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油 さとう サラダ油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	816	33.8	19.5	
8	ごはん 魚の香味ソース 甘酢和え カレーそば煮	かわはぎ わかめ 牛肉 豚肉	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう じゃがいも サラダ油 さとう でんぷん	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく むぎ枝豆 しょうが	810	25.4	22.4	
9	ごはん コーンしゅうまい 中華和え 担々麺	魚肉すり身 豆腐 大豆たん白 焼き豚(豚肉 大豆たん白) 豚肉 みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 焼き豚(水あめ さとう) さとう 中華めん ごま油 ねりごま	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ こまつな にんじん もやし にんにく しょうが	825	27.4	22.2	
10	梅ごはん 野菜コロッケ もやしとハムの和え物 豆腐と油揚げのみそ汁 あじさいゼリー	大豆たん白 ロースハム 絹豆腐 うす揚げ みそ	米 でんぷん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう	梅 にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース もやし きゅうり にんじん えのきたけ こまつな ねぎ ぶどう果汁	803	25.2	22.5	
13	米粉ミルクロール ラザニア フルーツポンチ 太きゅうりのスープ	脱脂粉乳 豚肉 チーズ 鶏卵	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン マカロニ サラダ油 さとう ナタデココ さとう でんぷん	玉ねぎ にんじん トマト にんにく みかん パイナップル 黄桃 太きゅうり 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	814	32.4	24.0	
14	ごはん 源氏豆 ★ 切干大根と青菜の和え物 ★ 沢煮椀 チーズ	大豆 昆布 豚肉 チーズ	米 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さとう	切干大根 こまつな にんじん だいこん たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ みつば	800	31.0	21.7	
15	新生姜の五目ごはん じゃがいもきんぴら ミニトマト あさりのみそ汁	鶏肉 うす揚げ ベーコン あさり 絹豆腐 ぶかし みそ	米 白麦 さとう じゃがいも サラダ油 さとう ごま	新生姜 にんじん むぎ枝豆 にんじん ピーマン ミニトマト だいこん えのきたけ ねぎ	802	31.5	23.3	
16	ごはん めぎすの南蛮漬 ★ 太きゅうりの酢の物 卵とじ	めぎす 鶏卵 牛肉 さつま揚げ 高野豆腐	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう さとう	ねぎ 太きゅうり もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん しめじ いんげん	803	35.6	23.0	
17	麦ごはん ひじきのマリネ カレー ヨーグルト	ひじき ロースハム チーズ 豚肉 牛乳	米 白麦 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう	玉ねぎ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが プルーン りんご	844	25.7	19.5	
20	お弁当の準備をお願いします							
21	ごはん 小矢部縄文里芋コロッケ あいませ 冷やし氷見うどん	鶏肉 卵加工品 大豆たん白 うす揚げ かまぼこ	米 小矢部縄文さいも じゃがいも さとう 大豆油 パン粉 でんぷん 小麦粉 サラダ油 さとう うどん さとう	玉ねぎ 干しいたけ にんじん だいこん にんじん ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ	861	25.9	20.8	
22	わかめごはん さばのカレー揚げ 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	わかめ さば かつお節 うす揚げ わかめ みそ	米 白麦 でんぷん 大豆油 さとう じゃがいも	にんにく こまつな キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん ねぎ	806	29.3	25.1	
23	麦ごはん ピピンパ チヂミ トックスープ	牛肉 おから 大豆たん白 鶏卵	米 白麦 さとう サラダ油 米粉 ショートニング じゃがいも でんぷん さとう 油脂 トック(米粉 でんぷん)	ぜんまい にんじん もやし こまつな にんにく ねぎ にんじん 玉ねぎ にんにく ねぎ 玉ねぎ はくさい もやし にんじん ねぎ	822	27.8	18.6	
24	ごはん 豚肉のくわ焼き ★ おひたし すまし汁 冷凍みかん	豚肉 絹豆腐 ぶかし	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう	もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ みつば みかん	817	26.3	24.8	
27	コッペパン 春巻き 焼きそば フルーツ杏仁	脱脂粉乳 豚肉 ひじき 豚肉 杏仁豆腐(乳)	小麦粉 ショートニング さとう はるさめ 豚脂 小麦粉 油脂 水あめ でんぷん さとう 大豆油 中華めん サラダ油 さとう 杏仁豆腐(水あめ さとう)	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン みかん パイナップル 黄桃	878	28.0	25.3	
28	オムライス(チキンライス) (卵シート) ツナとわかめのレモン和え 野菜スープ	鶏肉 鶏卵 ツナ わかめ ベーコン	米 さとう バター サラダ油 でんぷん さとう 大豆油 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく パプリカ ブロッコリー もやし レモン果汁 キャベツ にんじん ねぎ	801	27.8	26.5	
29	ごはん のり佃煮 かき揚げ ★ 切干大根の炒め煮 みそ汁	あまのり ひとえぐさ 大豆 さつま揚げ 絹豆腐 うす揚げ みそ	米 水あめ さとう でんぷん はちみつ さつまいも 米粉 大豆油 サラダ油 さとう	玉ねぎ とうもろこし にんじん こまつな ごぼう 切干大根 にんじん 干しいたけ いんげん だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	807	24.4	25.8	
30	ごはん 鶏肉のハーブ焼き マカロニサラダ 豚肉ともやしのスープ 夏みかんゼリー	鶏肉 豚肉	米 さとう 水あめ オリーブ油 マカロニ サラダ油 さとう エッグケアマヨネーズ さとう	パプリカ オレガノ マジョラム バジル キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ なつみかん果汁	801	30.1	20.9	

歯と口の健康週間(4日~10日)

麦茶の日

甘露煮の日

入梅

生姜の日

富山県献立

DHAの日

佃煮の日

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※ 下線の食品は、河北都市産です。
※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。
※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。



6月の栄養価平均	816	14.2%	25.6%
栄養基準量	830	13~20%	13~30%
	kcal	%	%

よくかむ おやつは時間をきめて 食べた後はみがき

