



令和5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月	ごはん バオズ 回鍋肉 肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 肉団子(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう ごま油 小麦粉	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン にんにく しょうが 肉団子(たまねぎ しょうが プルーン) はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	808	26.7	22.9
2月	ごはん ちくわの磯辺揚げ うす揚げとキャベツの和え物 肉うどん	魚肉すり身 あおさ うすあげ 豚肉 さつまあげ	でんぷん さとう 植物油 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう うどん さとう	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	838	31.0	26.4
5月	米粉ミルクロール 鶏肉のハーブ揚げ マカロニときのこのソテー コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリ でんぷん 大豆油 マカロニ サラダ油 米粉 生クリーム	パセリ たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	831	36.4	29.4
6月	麦ごはん コールスローサラダ チキンカレー デザート(ヨーグルト)	鶏肉 脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	米 白麦 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご プルーン	810	25.6	15.1
7月	わかめご飯 めぎすの唐揚げ★ きんぴらごぼろ★ 太きゅうりのかき玉汁	わかめ にぎす さつまあげ 鶏卵 絹ごし豆腐	米 白麦 さとう でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう でんぷん	パブリカ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ 太きゅうり こまつな	804	32.5	22.0
8月	ごはん 野菜かき揚げ★ イカとわかめのかみかみ和え★ ごま汁	大豆たん白 いか わかめ みそ	米 小麦粉 パーム油 大豆油 さとう もち こま	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく もやし きゅうり はくさい だいこん たまねぎ にんじん	835	22.2	32.2
9月	梅ごはん いわしのみぞれ煮 もやしの和え物 肉じゃが	いわし 鶏肉 豚肉 高野豆腐	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも サラダ油 さとう	梅 だいこん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	814	33.9	21.4
12月	揚げパン チーズオムレツ 野菜ソテー ラビオリのスープ	脱脂粉乳 きなこ 鶏卵 チーズ ウインナー ラビオリ(豚肉) ベーコン	米粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 植物油脂 でんぷん 小麦粉 さとう サラダ油 ラビオリ(小麦粉 植物油脂 パン粉 でんぷん)	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ラビオリ(たまねぎ) もやし たまねぎ にんじん こまつな	801	30.1	32.3
13月	鶏ごぼろごはん じゃがいもと厚揚げのみそ煮 すまし汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 絹ごし豆腐 ぶかし	米 白麦 さとう サラダ油 じゃがいも さとう サラダ油	ごぼろ えだまめ にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ えのきたけ みつば	825	35.0	21.8
14月	ごはん 焼きギョーザ ハンサンスウ シャージャン豆腐	豚肉 鶏肉 大豆粉 ロースハム 厚揚げ 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 小麦粉 植物油脂 さとう 春雨 さとう サラダ油 さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ いら しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 ねぎ にんにく しょうが	816	27.2	22.8
15月	ごはん ふくらぎの香味揚げ ごま和え 塩豚汁 チーズ	ふくらぎ 豚肉 チーズ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 ごま さとう	にんにく ねぎ キャベツ もやし こまつな たまねぎ だいこん ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	832	28.6	25.1
16月	ゆかりごはん 飛び魚の竜田揚げ 切干大根のそぼろ炒め★ かぼちゃのみそ汁	飛び魚 鶏肉 さつまあげ うすあげ みそ	ごはん さとう でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう	赤しそ 切干大根 にんじん えだまめ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	804	33.2	22.8
19月	バターロール ハムステーキ ツナサラダ ポトフ デザート(チョコクレープ)	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 ツナ 豚肉 鶏卵 乳	小麦粉 マーガリン さとう 豚脂 でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう 小麦粉 水あめ でんぷん マーガリン 植物油脂	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ しめじ いんげん	805	35.3	27.6
20月	ごはん さばのごま照り焼き 小松菜のおひたし カレーそぼろ煮	さば 豚肉 あつあげ	米 さとう ごま さとう じゃがいも サラダ油 さとう でんぷん	ごまつな にんじん もやし たまねぎ にんじん いんげん しょうが	801	33.4	18.8
21月	ごはん 春巻き オイスターソース炒め 春雨スープ	豚肉 ひじき 豚肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ)	米 春雨 さとう 小麦粉 水あめ でんぷん 植物油脂 大豆油 サラダ油 さとう でんぷん ワンタン(小麦粉 コーン油 でんぷん さとう) 春雨	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ なす しめじ ワンタン(たまねぎ しょうが) たまねぎ にんじん チンゲン菜	800	22.0	23.5
22月	フォカッチャ イタリアンカツレツ ペンのポロネーゼ ミルファンティ	豚肉 パルメザンチーズ 豚肉 鶏卵 ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング なたね油 パン粉 オリーブ油 パンネ オリーブ油 さとう パン粉 じゃがいも	バジル たまねぎ にんじん ピーマン トマト たまねぎ にんじん パセリ	799	32.7	34.2
23月	ごはん コロック 大根とハムのサラダ 八宝菜	豚肉 ロースハム 豚肉 いか うすら卵 なんと	米 じゃがいも 豚脂 パン粉 小麦粉 植物油脂 水あめ さとう でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう サラダ油 さとう でんぷん	たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ はくさい にんじん チンゲン菜 たけのこ しょうが にんにく	850	27.4	28.2
26月	コッペパン コンシューマイ 焼きそば 杏仁豆腐	脱脂粉乳 魚肉すり身 豆腐 大豆たん白 豚肉 杏仁豆腐(乳 練乳)	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 中華めん サラダ油 杏仁豆腐(水あめ さとう) さとう	とうもろこし たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン みかん バイナップル 黄桃	839	30.0	20.1
27月	ごはん 鶏肉の塩麴から揚げ ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ	鶏肉 かつお節 ベーコン	米 でんぷん 大豆油 さとう じゃがいも	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	802	33.2	25.6
28月	ごはん 高野豆腐とじゃがいもの甘辛からめ とり野菜 果物(オレンジ)	高野豆腐 あおのり 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう 水あめ	はくさい こんにゃく もやし にんじん ごぼう にんにく オレンジ	823	28.6	25.1
29月	ごはん 豚キムチ炒め トックスープ デザート(ももタルト)	豚肉 鶏卵 豆乳 大豆粉	米 キムチ(さとう) サラダ油 さとう トック さとう 米粉 ショートニング 植物油 水あめ	キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが) もやし たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しめじ こまつな にんじん ねぎ もも	814	28.0	17.0
30月	オムライス (オムライスシート) もやしとコーンのソテー マカロニスープ	鶏肉 乳 鶏卵 サラダ油 ベーコン	米 サラダ油 さとう でんぷん さとう 大豆油 マカロニ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ はくさい にんじん しめじ こまつな	804	25.9	27.6

※ 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)
 ※ 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	815	14.7%	27.4%
栄養基準値	830	13-20	25-30
	kcal	%	%