



令和5年度 9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・無糖質	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	麦ごはん あらびきウィンナー フレッシュサラダ カレー	豚肉	米 白麦 豚脂 さとう 水あめ さとう サラダ油	キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブルー	785	21.2	15.8
4	バターロール チキンのごまドレッシングサラダ ミートボールシチュー 果物(冷凍みかん)	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	小麦粉 マーガリン さとう ごまドレッシング ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 など他) じゃがいも サラダ油 パセリ/シソ さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ トマト にんじん しめじ グリンピース みかん	813	28.8	29.8
5	ごはん いりこフライ★ もやしナムル 韓国風すき焼き煮	いわし ロースハム 豚肉 焼き豆腐	米 パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 ごま ごま油 さとう 重曹 さとう サラダ油	もやし きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく にんにく しょうが ねぎ	788	31.3	22.1
6	ごはん 鶏肉のカレーグリル かぼちゃとチーズのサラダ 里芋のポトフ	鶏肉 チーズ ウィンナー(鶏肉)	米 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ウィンナー(豚脂 でんぷん さとう 粉あめ) さとう	かぼちゃ たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	819	31.3	23.6
7	ごはん ふくらぎの香味揚げ 酢の物 塩豚汁	ふくらぎ かまぼこ わかめ 豚肉	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう じゃがいも	ねぎ にんにく もやし きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	816	32.3	24.8
8	ごはん 揚げギョーザ 冷やし中華風サラダ チンゲン菜とあさりのスープ	豚肉 ロースハム あさり 絹ごし豆腐	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 大豆油 中華めん ごま油 さとう	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし きゅうり チンゲン菜 にんじん たまねぎ	789	25.0	20.2
11	キャロットパン オムレツ マカロニときのこのペロンチーノ じゃがいものトマト煮	脱脂粉乳 鶏卵 鶏卵 ベーコン 豚肉	小麦粉 マーガリン さとう 植物油脂 でんぷん マカロニ オリーブ油 じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ にんにく にんじん スズキニ たまねぎ トマト	817	32.3	32.3
12	ごはん 飛び魚のカレー揚げ パンサンスウ マーボー豆腐	飛び魚 ロースハム 豆腐 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 大豆油 はるさめ さとう サラダ油 さとう でんぷん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく	843	35.9	23.3
13	ごはん ちくわの磯辺揚げ みそ炒め 冷や麦	魚肉すり身 あおさ 豚肉 みそ かまぼこ	米 でんぷん さとう サラダ油 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ひやむぎ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン きゅうり 干しいたけ ねぎ	838	28.6	21.1
14	わかめご飯 コロケ ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁	わかめ 豚肉 かつおぶし うすあげ みそ	米 白麦 じゃがいも 豚脂 パン粉 小麦粉 植物油脂 水あめ でんぷん さとう 大豆油 さとう	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	850	25.2	24.7
15	ごはん 鶏と根菜のチリソース★ ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 ワンタン(豚肉 小麦たん白 大豆たん白 みそ) ヨーグルト 脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	米 さつまいも でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう ワンタン(小麦粉 コーン油 でんぷん さとう) さとう	たまねぎ れんこん にんじん ビーマン しょうが YOGURT	842	27.2	20.0
19	ごはん タコライス きびなごサクサク揚げ★ ハンダマのマリネ コンソメスープ	豚肉 大豆ミート きびなご 鶏肉	米 サラダ油 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 衣米粉 植物油脂 大豆油 サラダ油 さとう	にんにく たまねぎ トマト ビーマン しょうが 金時草 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ	801	30	23.9
20	いなりちらしずし(ずしごはん) (具) 小松菜の炒め物 めった汁	錦糸卵(鶏卵) うすあげ ベーコン 豚肉 みそ	米 さとう 錦糸卵(でんぷん さとう 植物油脂) さとう サラダ油 さとう でんぷん じゃがいも	切干大根 干しいたけ えだまめ こまつな もやし たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	821	31.1	24.1
21	ごはん 春巻き 中華和え 塩しモンラーメン	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉	米 はるさめ 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 水あめ 植物油脂 大豆油 さとう 中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり もやし キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ しモン果汁	817	23.8	21.9
22	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ひじきの炒め煮 もち入りみそ汁	鶏肉 ひじき さつまあげ みそ うすあげ	米 さとう ごま油 ごま サラダ油 さとう もち	にんにく こんにゃく にんじん えだまめ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	820	31.0	23.5
25	米粉ミルクロール ホキのハーブ焼き ジャーマンポテト コーンポタージュ	脱脂粉乳 ホキ ベーコン 鶏肉 牛乳	米粉 小麦粉 マーガリン さとう ショートニング オリーブ油 じゃがいも サラダ油 米粉 生クリーム	バジル たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	809	37.7	28.7
26	ごはん チヂミ 豚キムチ炒め トマトと青菜の卵スープ	おから 大豆たん白 豚肉 鶏卵 鶏肉	米 米粉 ショートニング/じゃがいも 植物油脂 大豆油 でんぷん さとう さとう サラダ油	にんじん たまねぎ なら にんにく はくさい たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが りんご にんにく トマト たまねぎ えのきたけ こまつな	777	25.0	22.5
27	ごはん うさぎのハンバーグ きんぴらごぼろ★ お月見汁	豚肉 鶏肉 大豆たん白 さつまあげ 鶏肉	米 豚脂 さとう でんぷん サラダ油 団子(でんぷん じゃがいも さとう)	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 団子(かぼちゃ) だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	802	28.7	18.5
28	ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ ミニトマト 冷やしうどん デザート(和梨ゼリー)	鶏肉 かまぼこ	米 でんぷん 大豆油 うどん さとう さとう	赤しそ しょうが ミニトマト にんじん ねぎ 干しいたけ 梨果汁	864	27.3	22.3
29	カレーピラフ チキンナゲット フルーツカクテル レタスのスープ	ウィンナー(豚肉 大豆たん白) 鶏肉 大豆たん白 おから ゼリー(寒天 豆乳) 豚肉	米 白麦 サラダ油 ウィンナー(豚脂 水あめ さとう でんぷん) パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッシュ/粉 なたね油 パーラム ゼリー(さとう) さとう	たまねぎ にんじん ビーマン ゼリー(りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁) みかん パイナップル 黄桃 レタス たまねぎ にんじん しめじ	816	23.4	22.2

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなご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。



熱中症予防の第一歩
朝ごはんを
しっかり食べよう!!

6月の栄養価平均	816	14.2%	25.8%
栄養基準量	830	13~20	13~20
	kcal	%	%