



令和6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・無糖質	主に熱ゆかのもとになる食品(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
3月	ミルクロール ハムステーキ ごぼうサラダ ★ 豆乳クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 あさり 豆乳 パーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 豚脂 でんぷん さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉 サラダ油	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん グリンピース	783	32.5	32.9
4火	ごはん 鶏肉の香味ソースがけ もやしの中華和え 白玉と太きゅうりの中華スープ★	鶏肉 焼き豚 かまぼこ	米 ごま油 さとう でんぷん 大豆油 さとう ごま油 白玉もち	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり 太きゅうり にんじん しめじ こまつな	775	29.8	20.7
5水	鶏そぼろ丼(寒ご飯) (具) 源氏豆 ★ じゃがいものみそ汁	鶏肉 炒り卵(鶏卵) 大豆 昆布 わかめ みそ	米 白米 炒り卵(でんぷん さとう 植物油) さとう サラダ油 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ じゃがいも	しょうが こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	864	31.5	21.4
6木	ごはん ふくらぎのチリソース もやしのナムル 豆腐とチンゲン菜のスープ	鶏肉 焼肉 絹ごし豆腐	米 白米 植物油脂 でんぷん サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり チンゲンサイ たまねぎ ねぎ しめじ	780	28.4	27.6
7金	寒ご飯 ほうれん草オムレツ ツナサラダ チキンカレー	鶏卵 ツナ 鶏肉	米 白米 植物油脂 でんぷん サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	900	28.9	28.1
10月	バターロール チキンナゲット スバゲティナポリタン フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 おから 大豆たん白 ベーコン	小麦粉 さとう マーガリン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 なたね油 パーム油 大豆油 スバゲティ サラダ油 さくらんぼゼリー(さとう) サイダー	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁) ブタデココ みかん ハイネ もも	923	30.8	29.9
11火	梅ごはん コロッケ 筑前煮 ★ 豆腐とふかしのみそ汁	牛肉 大豆たん白 鶏肉 絹ごし豆腐 ふかし みそ	米 じゃがいも さとう 牛脂 小麦粉 パン粉 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう	梅 たまねぎ ごぼう にんじん ましいたけ たけのこ こんにゃく いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	789	28.1	20.7
12水	ごはん 飛び魚の竜田揚げ キャベツの塩昆布和え 新じゃがいものそぼろ煮	飛び魚 塩昆布 豚肉 大豆ミート	米 さとう でんぷん 大豆油 サラダ油 じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	763	31.1	19.5
13木	豚キムチ炒め コーンかきたまスープ ヨーグルト	豚肉 うすあげ キムチ(昆布 かつお節 大豆たん白) 鶏卵 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 サラダ油 さとう ごま油 キムチ(ごま さとう) でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく) にら とうもろこし たまねぎ しめじ ねぎ	753	30.3	20.4
14金	ごはん さばの味噌煮 磯香和え 鶏ごぼう汁 りんごゼリー	さば みそ かまぼこ のり 鶏肉	米 でんぷん さとう さとう じゃがいも ごま油 さとう	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん ねぎ しょうが りんご	763	31.2	20.6
17月	胚芽食パン キャラメルクリーム ハンバーグオニオンソース ジャーマンポテト 卵スープ	脱脂粉乳 脱脂練乳 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ベーコン 鶏卵 絹ごし豆腐	小麦粉 ショートニング さとう 小麦胚芽 さとう 水あめ カラメルシロップ でんぷん ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 植物油 じゃがいも) サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油	ハンバーグ(たまねぎ 野菜ペースト) たまねぎ たまねぎ パセリ とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	776	33.2	30.7
18火	ごはん イカメンチカツ ★ 切干大根のピリ辛炒め★ 揚げとキャベツのみそ汁	いか 大豆たん白 豚肉 うすあげ みそ	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん 植物油 サラダ油 さとう	キャベツ にんじん しょうが にんにく 切干しいたけ しめじ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	787	26.2	24.8
19水	わかめごはん なすと厚揚げのオイスターソース炒め 肉だんごのスープ くだもの(オレンジ)	わかめ 豚肉 あつあげ ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米 白米 さとう でんぷん ごま油 ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) はるさめ	たまねぎ なす しめじ ミートボール(たまねぎ ブルーン しょうが) チンゲンサイ にんじん 干しいたけ ねぎ オレンジ	760	28.8	19.6
20木	ごはん 豚肉の美味だれ ★ 野菜炒め かぼちゃのみそ汁	豚肉 ベーコン うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油	しょうが にんにく りんご キャベツ もやし ピーマン にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	884	32.4	33.4
21金	ごはん あじの色づけ 金時草の酢の物 めった汁 デザート(ももゼリー)	あじ かまぼこ 豚肉 みそ	米 さとう でんぷん 大豆油 さとう じゃがいも さとう 水あめ	金時草 キャベツ にんじん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく 白桃	784	32.4	17.5
24月	揚げパン ウインナー ベーコンとキャベツのペペロンチーノ風 ポークビーンズ	脱脂粉乳 きなこ ポークウインナー ベーコン 豚肉 大豆	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 パンネ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト	882	33.6	40.7
25火	ごはん 照り焼きミートボール ひじきの炒め煮 高野豆腐の頼とし	鶏肉 豚肉 大豆たん白 ひじき うすあげ 高野豆腐 鶏卵 さつま揚げ	米 豚脂 さとう なたね油 でんぷん サラダ油 さとう じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ 干しいたけ にんじん いんげん	825	34.5	25.1
26水	ごはん 鶏肉の塩こうじ唐揚げ 豆腐のサラダ レタススープ ふりかけ	鶏肉 豆腐 海藻ミックス ベーコン かつお節 のり	米 でんぷん 大豆油 ごまドレッシング さとう とうもろこしでんぷん	キャベツ 赤ピーマン レタス にんじん えのきたけ もやし 抹茶	769	29.7	26.7
27木	ごはん ししゃもフライ 太きゅうりの酢の物 カレーうどん	ししゃも 大豆たん白 かまぼこ 豚肉	米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油 さとう うどん サラダ油 カレールウ	太きゅうり キャベツ にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	792	28.0	22.2
28金	ごはん 焼きギョーザ パンサンズウ マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 植物油 水あめ はるさめ さとう ごま油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ にら きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にら 干しいたけ	819	31.0	25.4

※ 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	809	15.1%	28.3%
----------	-----	-------	-------