



令和7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	主に脂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
2月	ココア揚げパン オムレツ キャベツのソテー コンソメジュリアン	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 ココアパウダー 油	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ パセリ	770	30.3	35.2
3月	麦ごはん チキンナゲット キャベツのレモンサラダ ポークカレー	鶏肉 おから 大豆たん白 豚肉	米 白麦 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 グラウカー粉 油 大豆油 コーンフラワー パンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ	キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン	886	27.1	26.5
4月	ごはん ししゃもフライ★ 太きゅうりのごま酢あえ もち入りずまし汁	ししゃも 油揚げ 鶏肉	米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー さとう でんぷん 大豆油 さとう ごま もち	太きゅうり もやし にんじん にんじん だいこん 干ししいたけ ねぎ	774	28.2	21.1
5月	わかめごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 鶏団子汁 デザート（カスタードクレープ）	わかめ 豚肉 あつあげ みそ 鶏団子（鶏肉） 豆乳 大豆粉	米 白麦 油 さとう ごま油 でんぷん 鶏団子（パン粉）ごま油 油 さとう 米粉 水あめ	キャベツ にんじん たまねぎ 鶏団子（たまねぎ ねぎ しょうが）ごぼう だいこん にんじん こまつな しょうが	784	29.2	22.1
6月	鶏そぼろ丼（麦ごはん） （具） 源氏豆★ さつまあげのみそ汁	鶏肉 炒り卵（鶏卵） 大豆 昆布 さつまあげ わかめ みそ	米 白麦 炒り卵（でんぷん さとう 油）さとう 油 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 水あめ	しょうが えだまめ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	914	34.2	26.1
9月	胚芽パンズ ウィンナー かぼちゃサラダ コンボータージュ	脱脂粉乳 ウィンナー ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ノンエッグマヨネーズ 米粉 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	797	26.7	36.7
10月	飛梅ごはん いわしのかば焼き 金時草の酢の物 塩豚汁 デザート（あじさいゼリー）	いわし かまぼこ 豚肉	米 さとう でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう ごま油 ごま 油 さといも さとう 水あめ	梅 金時草 キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ ぶどう果汁	774	30.6	19.7
11月	ごはん 鶏肉の香味ソースがけ 野菜のナムル ワンタンスープ	鶏肉 ワンタン（豚肉 大豆たん白 みそ）	米 さとう でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま油 ごま ワンタン（小麦粉 油 でんぷん さとう）	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ワンタン（たまねぎ しょうが） たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	760	25.8	24.7
12月	ごはん 豚肉の美味だれ★ 野菜炒め 豆腐のみそ汁	豚肉 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 でんぷん	しょうが にんにく りんご キャベツ もやし たまねぎ ビーマン にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	788	30.5	28.0
13月	ごはん ぎょうざ 中華風大根サラダ みそラーメン	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 みそ	豚脂 さとう 小麦粉 油 水あめ さとう ごま油 中華めん ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ にら だいこん にんじん きゅうり にんじん はくさい もやし とうもろこし ねぎ	756	28.6	17.1
16月	ミルクロール チキンカツ スパゲッティナポリタン フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 小麦粉 パン粉 大豆油 スパゲティ 油 さとう さくらんぼゼリー（さくらんぼ果汁） アタチココ あめん ハイゼン もち	たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン トマト さくらんぼゼリー（さくらんぼ果汁） アタチココ あめん ハイゼン もち	870	27.8	25.4
17月	ごはん イカメンチカツ 筑前煮 厚揚げとキャベツのみそ汁	いか 大豆たん白 鶏肉 あつあげ みそ	パン粉 さとう 小麦粉 大豆油 油 油 さとう	キャベツ にんじん しょうが にんにく ごぼう にんじん 生しいたけ だけのこ こんにゃく さやいんげん キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	770	27.6	21.4
18月	ごはん 照り焼きミートボール ひじきの炒め煮 車麩の卵とじ	鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白 ひじき 油揚げ 鶏肉 鶏卵 かまぼこ	米 豚脂 さとう 油 油 さとう 車麩 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 干ししいたけ にんじん ねぎ	801	35.3	22.9
19月	ごはん あじの色づけ ごまあえ めった汁	あじ 豚肉 みそ	米 さとう でんぷん 米粉 大豆油 ごま さとう さつまいも	キャベツ もやし にんじん にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	776	33.9	20.7
20月	麻婆丼（麦ごはん） （具） パンサンスウ もやしのスープ デザート（ヨーグルト）	絹ごし豆腐 豚肉 赤みそ ロースハム ヨーグルト	米 白麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	770	26.0	16.7
23月	バターロール フリカデレ ブラートカルトッフェルン アイントプフ デザート（パウムクーヘン）	脱脂粉乳 鶏卵 ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） ベーコン ウィンナー レンズ豆 鶏卵	小麦粉 さとう マーガリン ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも）さとう じゃがいも 油 さとう 小麦粉 マーガリン コンスタースー ツアーチ 水あめ 油	ハンバーグ（たまねぎ トマト） たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ さやいんげん	796	31.2	33.4
24月	ごはん 鶏肉と大豆の黒酢あん★ 豆乳ごま坦々スープ デザート（ももゼリー）	鶏肉 大豆 豚肉 大豆ミート 絹ごし豆腐 豆乳 みそ	でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ごま油 ごま さとう 水あめ	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ だけのこ にら しょうが にんにく 白桃	860	35.2	26.8
25月	ごはん さばのみそ煮 磯香和え 肉じゃが	さば みそ のり 豚肉 高野豆腐	米 でんぷん さとう さとう 油 じゃがいも さとう	こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	773	32.4	22.3
26月	ごはん コロケ 切干し大根のピリ辛炒め カレーうどん	豚肉 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 豚脂 パン粉 小麦粉 さとう 油 水あめ でんぷん 大豆油 油 さとう うどん 油 カレールウ	たまねぎ 切干しだいこん しめじ にんじん ビーマン にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	860	27.0	24.8
27月	ごはん だし巻き卵 こんにゃくのきんぴら ごま汁	鶏卵 さつまあげ 鶏肉 みそ	米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう もち ごま	こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ だいこん えのきだけ にんじん ねぎ	756	29.2	19.3
30月	胚芽食パン キャラメルクリーム フライドチキン 小松菜の豆乳クリームパンネ コンソメスープ	脱脂粉乳 脱脂練乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング 小麦胚芽 さとう 水あめ カラメルシロップ でんぷん 米粉 大豆油 パンネ 油 豆乳クリーム	こまつな しめじ にんにく たまねぎ もやし にんじん えのきだけ ねぎ	743	32.1	30.1

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。

※ 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、河北郡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

799

15.0%

27.9%