



## 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・無機質	主に熱や力のものになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の働きをととのえる食品(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 ジャードニング さとう マーガリン 大豆油 ココアパウダー 油 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 バセリ	770	30.3	35.2
3 火)	麦ごはん チキンカット 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 白米 パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 ラップ 油 大豆油 コーンフラワー ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ	キャベツ プロッコリー 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 フルーン	886	27.1	26.5
4 水)	ごはん ししゃもフライ★ 太きゅうりのごま酢あえ もと入りすまし汁	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 でんぶん 大豆油 さとう ごま もろ	太きゅうり もやし にんじん にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ	774	28.2	21.1
5 木)	わかめごはん 厚揚げと豚肉のみぞ炒め 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 白米 油 さとう ごま油 でんぶん さとう 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 金)	鶏そぼろ丼(麦ごはん) (黄) 源氏豆★ さつまあげのみぞ汁	鶏肉 炒り卵(鶏卵) 大豆 昆布 さつまあげ わかめ みそ	米 白米 炒り卵(でんぶん さとう 油) さとう 油 でんぶん 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 ワインナー かぼちゃサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 ワインナー 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 バセリ	797	26.7	36.7
10 火)	飛梅ごはん いわしのわかば焼き 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 でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう 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 水)	ごはん 鶏肉の香番ソースかけ 野菜のナムル ワンタンスープ	鶏肉	米 さとう でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま油 ごま ワンタン(小麦粉 油 でんぶん 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 木)	ごはん 豚肉の美味だれ★ 野菜炒め 豆腐のみぞ汁	豚肉 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう 油 でんぶん	しょうが にんにく りんご キャベツ もやし たまねぎ ピーマン 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 金)	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	米 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 フルーツパンチ	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(さとう) さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁) タマココロ みかん ハイツ ちち	870	27.8	25.4
17 火)	ごはん イカメンチカツ 筑前煮 厚揚げとキャベツのみぞ汁	いか 大豆たん白 鶏肉 あつあげ みそ	米 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 生いだけ 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 水)	ごはん 照り焼きミートボール ひじきの味噌煮 車駄の卵とじ	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 車駄 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 こししいたけ にんじん ねぎ	801	35.3	22.9
19 木)	ごはん あじの色づけ ごまあえ めった汁	あじ	米 さとう でんぶん 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 金)	麻婆丼(麦ごはん) (黄) 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 白米 油 さとう でんぶん 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 さししいたけ 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 ドツツの献立 フリカデレ ブロートカットフエルン アインツブ デザート(ワムクーヘン)	脱脂粉乳 鶏卵 パンハーブ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ベーコン ワインナー レンズ豆 鶏卵	小麦粉 さとう マーガリン パンハーブ(豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも) さとう じゃがいも 油	ハンバーグ(たまねぎ トマト) たまねぎ バセリ 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 火)	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	米 でんぶん 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 ピーマン しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ にら しょぼう にんにく 白桃	860	35.2	26.8
25 水)	ごはん さばのみぞ煮 磯香和え 肉じゃが	さば みそ のり 豚肉 高野豆腐	米 でんぶん 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 木)	ごはん コロッケ 切干大根のピリ辛炒め 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 でんぶん 大豆油 油 さとう うどん 油 カレールウ	たまねぎ 切干大根 しめじ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	860	27.0	24.8
27 金)	ごはん だし巻き卵 こんにゃくのきんぴら ごま汁	鶏卵 ささみあげ 鶏肉 みそ	米 でんぶん 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 でんぶん 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。赤のなまの食品にはいります。

※ 同じ構に、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

799 15.0% 27.9%