



令和2年度 6月

給食予定献立表

3色食品表



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		
日	ハンバーガー（胚芽パンズ） （ハンバーグ） （スライスチーズ） 野菜とくだものゼリー	鶏肉 豚肉 大豆たん白 チーズ 寒天	胚芽パンズ さとう でんぷん さとう	玉ねぎ にんにく しょうが 野菜果物ジュース りんご果汁 レモン果汁	792	32.6	30.3		
月	おにぎり（梅） おにぎり（昆布） かぼちゃひき肉フライ 豆乳プリンタルト	のり のり こんぶ 豚肉 大豆たん白 豆乳	米 油 さとう 米 油 さとう ごま ラード パン粉 でんぷん 小麦粉 油 水あめ 大豆油 さとう 米粉 さとう でんぷん サラダ油	梅 かぼちゃ 玉ねぎ	737	17.5	24.0		
2	コッパパン/ジャム 野菜コロッケ 肉だんご バナナ	鶏肉 豚肉 大豆たん白	コッパパン/メープルゼリー じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 でんぷん 大豆油 パン粉 でんぷん ラード 油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース 玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう ねぎ バナナ	737	22.3	25.6		
3	五目ごはん（さくら飯） （五目ごはんの具） 野菜かき揚げ ★ ピーチゼリー	鶏肉 うす揚げ 大豆たん白	米 白麦 さとう 小麦粉 パーム油 大豆油 さとう	たけのこ にんじん 干しいたけ 玉ねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく 白桃	735	21.1	20.6		
4	ハムピラフ（バターライス） （ハムピラフの具） トマトミートオムレツ ヨーグルト	ロースハム 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	米 白麦 バター サラダ油 でんぷん	にんじん 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ トマト	764	23.5	22.9		
8	チーズクッペ ししゃものフライ ★ キャベツのマリネ かぼちゃのポタージュ	ししゃも ロースハム 鶏肉 牛乳	チーズクッペ 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 さとう サラダ油 バター 米粉 生クリーム	キャベツ にんじん ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	832	33.4	34.4		
9	ごはん/ふりかけ 源氏豆 ★ なすのみそ炒め 太きゅうりのすまし汁	しそかつおふりかけ 大豆 昆布 豚肉 みそ 豆腐	米 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さとう サラダ油 ごま油	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン 太きゅうり にんじん えのきたけ ししいたけ みつば	807	31.9	21.9		
10	鶏そぼろごはん いわしの梅煮 菜の花のごま和え 豚汁 ～生姜風味～	鶏肉 鶏卵 いわし	米 サラダ油 さとう さとう でんぷん ねりごま ごま さとう じゃがいも	しょうが むぎ枝豆 梅 菜の花 キャベツ もやし しょうが だいこん にんじん ねぎ	835	39.8	25.8		
11	ごはん 春巻き 大根とりのナム ちゃんぽん麺	豚肉 のり 豚肉 あさり なたと うすら卵	米 ラード さとう 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん サラダ油	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 だいこん にんじん 白菜 にんじん もやし 干しいたけ ねぎ	859	27.7	24.7		
12	ごはん カレイの竜田揚げ 豚肉のキムチ炒め コンソープ	カレイ 豚肉 鶏肉 糸かまぼこ 鶏卵	米 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ なら 白菜 とうもろこし にんじん 玉ねぎ ねぎ きくらげ	811	34.4	20.5		
15	米粉バターロール ポークジンジャー ブロッコリーと豆のサラダ マカロニスープ	豚肉 白いんげん豆 エジプト豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ベーコン	米粉バターロール でんぷん 米粉 大豆油 サラダ油 さとう サラダ油 さとう マカロニ	玉ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ	811	31.5	33.7		
16	ひじきごはん だし巻き卵そぼろあんかけ 切干大根のごまマヨ和え つみれ汁	ひじき うす揚げ 鶏卵 鶏肉	米 白麦 さとう さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	にんじん むぎ枝豆 ねぎ しょうが 切干大根 小松菜 にんじん だいこん にんじん ねぎ	804	34.6	23.2		
17	ごはん さばのみそ煮 酢の物 じゃがいもそぼろ煮	さば みそ 糸かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも サラダ油 さとう でんぷん	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	810	29.9	21.9		
18	麦ごはん チキンナゲット 海藻サラダ カレー	鶏肉 大豆たん白 おから 海藻ミックス 豚肉	米 白麦 パン粉 でんぷん 大豆油 さとう 小麦粉 米粉 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが フルーツ りんご	875	26.5	23.1		
19	ごはん 鮭と野菜のカツ みそ炒め のっぺい汁 笹だんご	鮭 豚肉 みそ 鶏肉 あずき	米 パン粉 マヨネーズ 小麦粉 でんぷん サラダ油 大豆油 さとう サラダ油 さとう 里芋 でんぷん 上新粉 さとう もち粉	玉ねぎ キャベツ キャベツ 玉ねぎ なら にんじん 白菜 にんじん えのきたけ ねぎ よもぎ	842	29.1	20.4		
22	コッパパン ハムチーズピカタ フルーツの生クリーム和え 焼きそば	ハム チーズ 鶏卵 ヨーグルト 豚肉	コッパパン ナタデココ ホイップクリーム 中華めん サラダ油	パイナップル みかん 黄桃 バナナ 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン	883	30.2	27.5		
23	ごはん ギョーザ パンサンスウ 麻婆豆腐	豚肉 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 ラード でんぷん ごま油 さとう 小麦粉 大豆油 はるさめ さとう ごま油 ごま サラダ油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ 玉ねぎ しょうが なら キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが	848	30.2	27.5		
24	肉みそ丼（麦ごはん） （肉みそ丼の具） ハタハタのから揚げ ★ かき玉汁	豚肉 赤みそ ハタハタ 鶏卵 豆腐	米 白麦 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん さとう 大豆油	玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが パプリカ 玉ねぎ えのきたけ ほうれんそう にんじん 赤しそ	817	33.9	27.6		
25	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう ★ あざりと三つ葉のうどん	ちくわ 青のり 牛肉 さつま揚げ あざり かまぼこ わかめ	米 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま うどん	ごぼう こんにゃく いんげん にんじん だいこん みつば	826	30.4	20.9		
26	ごはん さばのカレー揚げ ごま和え 塩豚汁	さば ちくわ 豚肉	米 でんぷん 大豆油 さとう ねりごま ごま じゃがいも	にんにく 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	771	29.1	21.8		
29	豆パン スコッチエッグ のりつくサラダ スープ煮	鶏卵 豚肉 鶏肉 のり佃煮 豚肉 ウインナー	豆パン さとう 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	もやし きゅうり にんじん にんじん 玉ねぎ キャベツ いんげん	830	30.1	24.8		
30	ごはん 豚肉の美味だれ ★ 大豆とひじきの煮物 豆腐のみそ汁	豚肉 大豆 ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう	しょうが にんにく りんご にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ	834	29.8	27.4		
※ 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） ※ 下線の食品は、河北都市産です。 ※ 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		812	14.5%	27.7%
					栄養基準値		830	13歳～の 13～20 %	13歳～の 20～30 %