



令和4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)		主に熱や力のもとになる食品(黄)		主に身体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		たんぱく質・無糖質		炭水化物・脂質		ビタミン・食物繊維				
1	ごはん 春巻き 中華和え みそラーメン	豚肉、ひじき 焼き豚 豚肉、みそ		米 はるさめ、小麦粉、水あめ、植物油、でんぷん さとう、ごま油 中華めん、サラダ油、ごま油		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 たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが		804	26.0	21.1
2	ごはん ハンバーグオニオンソース 切干大根のゴママヨ和え ★ レタススープ	豚肉、大豆たん白 ロースハム 鶏肉		米 じゃがいも、豚脂、でんぷん、さとう、サラダ油 さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま		たまねぎ 切干大根、きゅうり、にんじん レタス、にんじん、しめじ、たまねぎ		803	29.3	25.4
3	豆パン あらびきウィンナー ペンのトマトソース カレースープ煮	脱脂粉乳、金時豆 豚肉 ベーコン 豚肉		小麦粉、さとう、マーガリン 豚脂、水あめ、さとう パンネ、サラダ油、さとう じゃがいも		たまねぎ、ピーマン、トマト にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん		823	32.3	26.8
6	ごはん ししゃもフライ ★ きんぴらごぼう ★ エビ団子と太きゅうりのすまし汁 デザート(りんごヨーグルト)	カラフトシヤモ、大豆たん白 さつまあげ エビ団子(えび、魚肉) 脱脂粉乳、寒天		米 パン粉、小麦粉、でんぷん サラダ油、さとう、ごま エビ団子(でんぷん、豚脂) 練乳、さとう、クリーム		ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく エビ団子(たまねぎ)、太きゅうり、にんじん、えのきたけ りんご、りんご果汁	歯と口の健康週間(4日~10日) ★毎日カミカミ献立が出来ます!	816	30.0	22.8
7	ごはん いかのチリソースかけ ★ パンサンスウ 八宝菜	いか ロースハム 豚肉、えび、うずら卵		米 小麦粉、でんぷん、サラダ油、さとう、大豆油 はるさめ、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油		にんにく、しょうが きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、しょうが		833	31.2	24.5
8	麦ごはん ささみカツ 海藻サラダ ★ カミカミ豆カレー ★	鶏肉、大豆粉 海藻ミックス 豚肉、大豆、チーズ	加賀地区応援献立 快走!	米、白麦 でんぷん、小麦粉、パン粉、植物油、大豆油 さとう、ごま、ごま油 じゃがいも、カレールウ、サラダ油		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、フルーン、りんご、しょうが、にんにく		898	32.8	25.4
9	梅ごはん いわしのみぞれ煮 小松菜のごま和え 筑前煮 ★ まんでん黒豆 ★	いわし 鶏肉 黒大豆	入梅献立 	米 さとう、でんぷん ごま、さとう さとう、サラダ油 さとう		梅 だいこん ごまつな、キャベツ、にんじん、もやし 生しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、いんげん、しょうが		819	35.2	24.3
10	ミルク食パン いちごジャム イカメンチカツ ★ 根菜ラタトゥイユ ★ コーンポタージュ	脱脂粉乳 たら、いか ベーコン 鶏肉、牛乳		小麦粉、さとう さとう 小麦粉、でんぷん、米油、さとう、パン粉、大豆油 オリーブ油、さとう 米粉、生クリーン、サラダ油		いちご キャベツ、しょうが たまねぎ、れんこん、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト、にんにく たまねぎ、とうもろこし、パセリ		853	28.7	33.3
13	ごはん 豚肉のしょうが炒め きゅうりのピリ辛 かぼちゃのそぼろ煮 デザート(ももゼリー)	豚肉 鶏肉	残量調査	米 サラダ油、さとう、でんぷん さとう、ごま油、ラー油、ごま さとう、サラダ油、でんぷん さとう		たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、こんにゃく、いんげん もも、もも果汁		827	33.4	18.7
14	ごはん さばの南蛮漬け ひじきの炒め煮 けんちん汁	さば ひじき、さつまあげ 木綿豆腐、鶏肉		米 でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、さとう、ごま ごま油		ねぎ にんじん、こんにゃく、えだまめ だいこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ		874	35.6	30.3
15	ごはん 豚肉のくわやき 小松菜とじゃこの炒めもの あさりのみそ汁	豚肉 しらす あさり、絹厚揚げ、わかめ、みそ		米 でんぷん、さとう、大豆油 ごま油		ごまつな、にんじん、しめじ だいこん、にんじん、えのきたけ		878	38.2	30.3
16	ごはん 小矢部縄文里芋コロッケ あいませ風 ★ 水見うどん	鶏肉、大豆たん白、卵 鶏肉、かまぼこ	富山県献立 	米 さといも、じゃがいも、さとう、でんぷん、パン粉、小麦粉、大豆油 サラダ油、さとう、ごま 水見うどん、さとう		たまねぎ、干しいたけ、にんじん だいこん、にんじん、れんこん たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ		808	26.0	19.1
17	米粉ミルクロール チーズオムレツ コールスローサラダ ポークビーンズ ★	脱脂粉乳 鶏卵、チーズ 鶏肉、大豆		米 米粉、小麦粉、さとう、マーガリン でんぷん、さとう さとう、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、ハヤシルフ、さとう、サラダ油		キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ		812	41.1	31.2
20	そぼろごはん(ごはん) (具) 野菜の五色揚げ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	鶏肉、いり卵 たら、豆腐、鶏卵、大豆粉 うずあげ、わかめ、みそ		米 さとう、サラダ油 さとう、でんぷん、大豆油 ごま		えだまめ、しょうが たまねぎ、れんこん、にんじん、いんげん、かぼちゃ キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、赤しそ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ		818	31.9	29.8
21	麦ごはん 豆腐と野菜のナゲット 花野菜サラダ ハヤシライス	豆腐、魚肉、豆乳、大豆たん白 牛肉		米、白麦 小麦粉、でんぷん、植物油、さとう、大豆油 野菜ドレッシング じゃがいも、デミグラスソース、ハヤシルフ、サラ ダ油		たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、セロリ		836	22.7	29.0
22	ごはん 鶏肉のレモン風味 ひじきとごぼうのサラダ ★ だいこんのみそ汁	鶏肉 ひじき 絹厚揚げ、みそ		米 でんぷん、さとう、大豆油 ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ		レモン果汁 ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ		823	33.1	26.0
23	ごはん さんみやき 大豆と彩り野菜のごまからめ ★ 塩豚汁	さつまあげ 大豆 豚肉		米 ごま油、さとう さつまいも、水あめ、ごま、でんぷん、大豆油		ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、えだまめ だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん		801	31.1	20.1
24	コッペパン 枝豆シューマイ 焼きそば フルーツ杏仁	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 杏仁豆腐(乳)		小麦粉、さとう 小麦粉、パン粉、でんぷん、豚脂、さとう、水あめ 中華めん、サラダ油 杏仁豆腐(練乳、水あめ、さとう)、ナタデココ		たまねぎ、えだまめ、しょうが たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン みかん、パイナップル、黄桃		871	29.8	20.9
27	ごはん 鶏と野菜の焼きつくね ツナと大根の和えもの ごま汁	鶏肉、大豆たん白 ツナ、わかめ うずあげ、みそ		米 パン粉、さとう、水あめ ごま油、さとう もち、さといも、ごま		たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ だいこん、にんじん、きゅうり しいたけ、ごまつな		804	29.0	20.6
28	ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル トックスープ	鶏肉		米 でんぷん、さとう、サラダ油、大豆油 ごま、ナムルドレッシング トック		にんにく もやし、ごまつな、にんじん しめじ、にんじん、はくさい、ねぎ		801	33.9	22.0
29	ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 ★ 沢煮楠 佃煮	さば、みそ さつまあげ 豚肉 あまのり、ヒトエグサ	佃煮の日献立	米 でんぷん、さとう サラダ油、さとう 水あめ、さとう、でんぷん		切干大根、にんじん、干しいたけ、いんげん にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、みつば		823	35.8	24.2
30	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ つけもの 豆腐となめこのみそ汁 デザート(氷室まんじゅう)	魚肉、大豆たん白、寒天 豆腐、ふかひ、みそ 小豆、卵白、乳	氷室の日献立	米 でんぷん、植物油、さとう、粉あめ さとう、ごま 小麦粉、さとう、白あん、酒かす		赤しそ もやし、きゅうり、だいこん なめこ、たまねぎ、にんじん、ごまつな	7/1氷室の日:徳川幕府に氷献上の際、無事を祈り供えた氷室まんじゅうを食べると、夏場を無病息災で過ごせる習わしがあります。 	819	29.7	19.6

※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いれてあります。
 ※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、河北郡市産です。

給食委員会で「残量調査」を行います
食べ物は体をつくり、食べ方は人をつくる。食べることは生きること
 (by 村上直哉先生)
 残量調査を機に、給食で好き嫌いせずいろんな食材・料理を体験して心と体の成長につなげましょう。一食一食を大切に。

6月の栄養価平均	829	15.3%	26.9%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%