



# 令和5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
1 木	麦ごはん あらびきウインナー コールスローサラダ チキンカレー	豚肉	米、白麦 豚脂、水あめ、さとう さとう、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、カレーパウダー、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、プルーン、りんご、にんにく、しょうが	876	28.8	26.9
2 金	豆パン 野菜の五色揚げ 揚げと小松菜の和え物 肉うどん	金時豆、脱脂粉乳 たら、豆腐、鶏卵、大豆粉 うすあげ 豚肉	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン 植物油、さとう、でんぷん、大豆油 さとう うどん、さとう	たまねぎ、れんこん、にんじん、いんげん、かぼちゃ ごまつな、もやし たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ	833	33.3	26.5
5 月	ごはん かきあげ★ イカとわかめのかみかみかみかみ 小松菜のごま汁	大豆 いか、わかめ うすあげ、みそ	米 さつまいも、米粉、大豆油 さとう もち、ごま	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ごまつな、ごぼう もやし、きゅうり、にんじん だいこん、生しいたけ、ごまつな	841	24.6	25.6
6 火	鶏そぼろごはん(ごはん) (具) ひじきの彩りおえし 切干大根のみそ汁★ デザート(ヨーグルト)	鶏肉、錦糸卵 ひじき、ロースハム 厚揚げ、みそ 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天	米 サラダ油、さとう、ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	えだまめ、しょうが キャベツ、にんじん、黄ピーマン 切干大根、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ごまつな	826	32.7	25.2
7 水	ごはん パオズ★ ホイコーロー わかめと豆腐のスープ	豚肉、鶏肉、ひじき、大豆たん白 豚肉 わかめ、豆腐	米 小麦粉、豚脂、でんぷん、パン粉、植物油 サラダ油、さとう、ごま油、でんぷん ごま	キャベツ、たまねぎ、しょうが キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	813	27.7	25.9
8 木	ごはん いわしのみぞれ煮 鶏肉ともやしの梅風味和え 肉じゃが	いわし 鶏肉 豚肉、高野豆腐	米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油、さとう	だいこん キャベツ、もやし、きゅうり、ねり梅 たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	801	37.1	20.6
9 金	揚げパン てりやきミートボール 野菜ソテー ポークビーンズ★	脱脂粉乳、きなこ 鶏肉、大豆たん白 ベーコン 豚肉、大豆	小麦粉、ショートニング、さとう、大豆油 パン粉、でんぷん、さとう、植物油、大豆油 サラダ油 じゃがいも、ハヤシルウ、さとう、サラダ油	たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ	810	36.7	31.8
12 月	ごはん 鶏肉の塩麴から揚げ ブロッコリーと豆のサラダ 野菜スープ	鶏肉 白いんげん豆、エジソト豆、赤いんげん豆 いんげん豆 ベーコン	米 でんぷん、米粉、大豆油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、しょうが ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ごまつな	884	28.6	32.9
13 火	わかめごはん めぎすのから揚げ★ きんぴらごぼろ★ 太きゅうりのかきたまみそ汁	わかめ めぎす さつまいも 鶏卵、豆腐、みそ	米、白麦 さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう、ごま	パプリカ ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく たまねぎ、太きゅうり、干しいたけ、ねぎ	800	31.5	22.1
14 水	ごはん 高野豆腐の甘辛からめ とり野菜 果物(オレンジ)	高野豆腐、あおのり 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米 じゃがいも、水あめ、さとう、でんぷん、大豆油 さとう	はくさい、もやし、ごぼう、にんじん、こんにゃく、にんにく オレンジ	803	30.1	23.2
15 木	ごはん ふくらぎのごま照り焼き 小松菜のおひたし カレーそぼろ煮	ふくらぎ 豚肉、厚揚げ	米 さとう、ごま さとう じゃがいも、さとう、でんぷん	ごまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	855	35.4	25.6
16 金	米粉ミルクロール 豚肉のハーブ焼き 金時草とベーコンのソテー コーンポタージュ	脱脂粉乳 豚肉 ベーコン 牛乳	米、小麦粉、ショートニング、さとう、 マーガリン オリーブ油 サラダ油 生クリーム、米粉	パセリ、パセリ 金時草、たまねぎ、しめじ とうもろこし、たまねぎ、にんじん	814	36.2	33.2
19 月	フォカッチャ イタリアンカツレツ パンネのポロネーゼ ミルファンティ	豚肉、チーズ 牛肉、大豆ミート 鶏卵、ベーコン	小麦粉、さとう、ショートニング、なたね油 パン粉、オリーブ油 パンネ、さとう、サラダ油 じゃがいも、パン粉	パセリ たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく たまねぎ、にんじん、ごまつな	808	39.0	36.7
20 火	ゆかりごはん 飛び魚の竜田揚げ 切干大根のそぼろ炒め★ かぼちゃのみそ汁	飛び魚 鶏肉 うすあげ、みそ	米 さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう	赤しそ 切干大根、にんじん、干しいたけ、えだまめ かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	804	32.9	22.1
21 水	ごはん 春巻き なすのオイスターソース炒め 肉団子のスープ	豚肉、ひじき 豚肉、うすあげ 肉団子(鶏肉、豚肉、大豆たん白)、わかめ	米 春雨、小麦粉、水あめ、でんぷん、植物油、 さとう、大豆油 ごま油、さとう、でんぷん 肉団子(パン粉、でんぷん、豚脂)、春雨	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが なす、たまねぎ、しめじ 肉団子(たまねぎ、しょうが、プルーン)、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、干しいたけ	825	27.9	25.1
22 木	鶏ごぼろごはん じゃがいもと厚揚げのみそ煮 豆腐のすまし汁	鶏肉 豚肉、厚揚げ、みそ 豆腐、ふかし	米、サラダ油、さとう じゃがいも、さとう、サラダ油	ごぼう、干しいたけ、えだまめ にんじん、こんにゃく、いんげん たまねぎ、えのきたけ、ごまつな	819	34.8	20.6
23 金	コッパン コーンしゅうまい 焼きそば フルーツ杏仁	脱脂粉乳 魚肉すりみ、豆腐、大豆たん白 豚肉 杏仁豆腐(乳、練乳)	小麦粉、ショートニング、さとう 小麦粉、パン粉、豚脂、でんぷん、さとう 中華めん、サラダ油 杏仁豆腐(水あめ、さとう)	とうもろこし、たまねぎ 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	851	27.1	19.8
26 月	ごはん コロッケ 太きゅうりの塩昆布和え めった汁	豚肉 塩こんぶ 豚肉、みそ	米 じゃがいも、小麦粉、パン粉、豚脂、植物油、 水あめ、さとう、でんぷん、大豆油 ごま さつまいも	たまねぎ 太きゅうり、キャベツ、にんじん にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ごまつな	800	25.2	21.1
27 火	ごはん 豚キムチ炒め トックスープ デザート(シークワーサータルト)	豚肉 鶏卵 豚肉、大豆粉	米 キムチ(ごま、さとう)、さとう、サラダ油、 ごま油 トック 米粉、さとう、ショートニング、でんぷん、 水あめ、植物油	たまねぎ、もやし、はくさい、にら、しょうが、にんにく、 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 しめじ、にんじん、ごまつな、ねぎ シークワーサー果汁	812	28.9	19.1
28 水	ごはん 焼きぎょうざ 春雨サラダ ジャージャン豆腐	豚肉 ロースハム 厚揚げ、豚肉、大豆ミート、赤みそ	米 小麦粉、でんぷん、豚脂、さとう 春雨、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、チンゲン菜、ねぎ、 にんにく、しょうが	830	28.0	25.0
29 木	ごはん さばの香味揚げ キャベツのごま和え 塩豚汁	さば 豚肉	米 でんぷん、さとう、大豆油 ごま、さとう	にんにく、ねぎ キャベツ、もやし、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ごまつな	849	35.5	28.4
30 金	バターロール ハムステーキ ツナサラダ キャベツとひき肉のトマト煮込み	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉、豚肉 ツナ 豚肉、大豆ミート	小麦粉、さとう、マーガリン 豚脂、でんぷん、さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、ハヤシルウ、サラダ油、さとう	きゅうり、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、トマト	803	36.6	33.1

盛りきり週間

残量調査

歯と口の健康週間  
歯に良い献立が出ます!



よく噛む!

よくかむ

Ca丈夫な歯作り

入梅献立

イタリア献立



※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)  
 ※下線 〃 の食品は、河北都産です。

6月は給食委員会で「盛りきり週間」「残量調査」を行います!

6月の栄養価平均	825	15.4%	28.3%
学校給食摂取基準	830	13~20%	20~30%
	kcal		