



令和6年度 6月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるものとなる(赤)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるものとなる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
3日 (月)	ごはん とびうおの色づけ ゆかりあえ カレーうどん	牛乳 とびうお	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 赤しその粉 にんにく たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	641 23.9 19.3 2.2
4日 (火)	豆パン トマトソース肉団子 小松菜のクリームパスタ レタスのスープ	牛乳 とり肉 大豆 あさり 牛乳 ベーコン とうふ	豆パン パン粉 さとう 油 でんぷん マカロニ オリーブ油 生クリーム	たまねぎ にんにく こまつな しめじ レタス たまねぎ にんじん コーン	617 26.0 21.7 2.9
5日 (水)	ごはん とり肉の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ 油 さとう じゃがいも	しょうが こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	570 27.3 17.0 2.3
6日 (木)	胚芽パンズ(フィッシュバーガー) 魚のフライ/スライスチーズ かみかみコールスローサラダ 豚肉ともやしのスープ	牛乳 ホキ / チーズ かみかみこんだて	胚芽パンズ こむぎこ パンこ 油 さとう エッグケアマヨネーズ	キャベツ ごぼう きゅうり にんじん コーン もやし たまねぎ にんじん ねぎ	603 28.7 28.1 2.8
7日 (金)	わかめごはん キャベツメンチカツ もやしのナムルあえもの 大根と厚揚げのうま煮	牛乳 / わかめ ぶた肉 糸かまぼこ とり肉 厚揚げ みそ	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 パン粉 さとう 油 さとう さといも さとう	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん しめじ こんにゃく えだまめ	654 25.3 18.5 2.5
10日 (月)	梅ごはん ぶた肉の美味だれ ポテトサラダ 太きゅうりのみそ汁	牛乳 ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ	梅干し しょうが にんにく りんご きゅうり にんじん キャベツ 太きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	688 24.8 29.5 3.0
11日 (火)	バターロール トマトチーズグラタン ツナとブロッコリーのさっぱりあえ 塩こうじスープ	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ まぐろフレーク ぶた肉	バターロール マカロニ バター 米粉 さとう	にんにく しめじ たまねぎ えだまめ トマト きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	590 29.0 24.0 2.8
12日 (水)	ごはん / 米粉もものタルト 大豆とガスエビのあげからめ 金時草と春雨の酢の物 かき玉汁	牛乳 / 豆乳 大豆粉 大豆 ガスエビ 卵 とうふ	かほく郡市産コシヒカリ/米粉 さとう 油 水あめ かたくりこ 油 さとう 水あめ 春雨 さとう ごま油 かたくりこ	/ もも 金時草 きゅうり きくらげ たまねぎ にんじん こまつな	698 23.3 22.2 1.9
13日 (木)	米粉ミルクロール 卵チーズロール 能登いかのマリネサラダ ポークピーンズ	牛乳 卵 チーズ いか ぶた肉 大豆	米粉ミルクロール でん粉 さとう 油 油 さとう マカロニ 油 さとう	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	605 30.7 23.6 2.6
14日 (金)	ごはん さば竜田あげ 小松菜のおひたし 韓国風肉じゃが	牛乳 さば ぶた肉 みそ	かほく郡市産コシヒカリ でん粉 さとう 油 さとう さとう ごま油 じゃがいも すりごま	こまつな キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	666 25.6 24.4 1.8
17日 (月)	ごはん いりこフライ もやしのナムル マーボ豆腐	牛乳 いわし とうふ ぶた肉 牛肉 みそ	かほく郡市産コシヒカリ パン粉 こむぎこ 米粉 油 ナムルドレッシング(ごま) 油 さとう かたくりこ ごま油	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	622 24.4 21.4 2.7
18日 (火)	チーズクッペ とり肉のカレーグリル ツナのレモンパスタ 野菜のトマトスープ	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ベーコン	チーズクッペ スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油 さとう	こまつな たまねぎ にんにく レモン にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ トマト	598 29.5 26.8 2.9
19日 (水)	ずしごはん / さくらんぼ 鶏そぼろずし(具) きんぴらごぼうコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 大豆 卵 豆腐 わかめ みそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう でんぷん 油 さとう じゃがいも 米粉 さとう パン粉 でん粉 油	/ さくらんぼ しょうが えだまめ ごぼう たまねぎ にんじん だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	650 23.3 20.7 2.9
20日 (木)	ミルク食パン / チョコクリーム 魚のチリソースかけ じゃがいもとブロッコリーのサラダ もやしとウインナーのスープ	牛乳 赤魚 ウインナー	ミルク食パン/水あめ さとう チョコレート 練乳 かたくりこ こむぎこ 油 ごま油 さとう じゃがいも コンドレッシング	にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー コーン もやし たまねぎ にんじん ねぎ	573 23.6 22.1 2.6
21日 (金)	麦ごはん ミニハンバーグ 枝豆サラダ カレー	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 ラード でん粉 さとう 油 じゃがいも さとう 油 こむぎこ 油 バター カレールウ じゃがいも	たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり えだまめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーん りんご	720 23.6 24.9 2.1
24日 (月)	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものきんぴら 鶏団子のごまみそ汁	牛乳 いわし ベーコン とり肉 厚揚げ とり野菜みそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう でん粉 じゃがいも 油 さとう パン粉 ねりごま	梅肉 にんじん ピーマン たまねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	611 25.0 19.8 2.3
25日 (火)	レモンロールパン ハムステーキ ラウトウイユ コーンチャウダー	牛乳 とり肉 ぶた肉 とり肉 ベーコン 牛乳	レモンロールパン(卵入り) ラード でんぷん さとう オリーブ油 さとう 油 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	にんにく なす スッキーニ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	650 25.2 27.7 2.6
26日 (水)	ごはん/ルビーロマンゼリー かますのみそだれ 金時草の甘酢和え 玉ねぎたっぷり河北漏ポークのすき焼き煮	牛乳 かます みそ あぶらあげ ぶた肉 やきどうふ	かほく郡市産コシヒカリ/さとう 油 さとう かたくりこ さとう 油 くるまふ さとう	/ルビーロマン果汁 しょうが 金時草 こまつな 太きゅうり たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく ねぎ	669 27.3 23.1 1.8
27日 (木)	ミルクロール 春巻き 焼きそば チンゲン菜とコーンのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ぶた肉 とうふ	ミルクロール 小麦粉 油 水あめ ラード でん粉 春雨 さとう 中華めん 油 さとう かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン コーン たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	600 20.6 25.8 2.7
28日 (金)	ごはん / あみえび佃煮 ちくわのしょうが揚げ 磯香あえ 牛肉の卵とじ	牛乳 / あみえび ちくわ のり 牛肉 卵	かほく郡市産コシヒカリ / さとう 天ぷら粉 油 さとう さとう じゃがいも	しょうが漬 キャベツ こまつな もやし たまねぎ にんじん しめじ みつば	621 24.4 19.7 2.5



※今月の地場産物※

河北郡市産コシヒカリ
たまねぎ 金時草

河北郡市産米粉パン
太きゅうり きくらげ

河北漏ポーク
とり野菜みそ

小松菜

