



令和8年度 6月分 給食予定献立表 3色食品表

かほく市第2学校給食センター（小学校）



※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とになる(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とになる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1日 (月)	ごはん 焼きヨーザ もやしのナムル ミジャン豆腐	牛乳 ぶた肉	かほく市産コシヒカリ ラード でん粉 油 さとう 小麦粉 ナムドルレッシング (ごま) 油 さとう かたくり粉 ごま油	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	615 21.5 20.8 1.6
2日 (火)	ミルクロー ハムチーズフライ キャベツのカレーソー あさりのラビオリスープ	牛乳 / 脱脂粉乳 ぶた肉 とり肉 チーズ あさり ぶた肉 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ラード さとう でん粉 小麦粉 パン粉 油 油 小麦粉 油 パン粉 オリーブ油 さとう	たまねぎ キャベツ コーン にんじん にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト	573 23.2 23.5 3.2
3日 (水)	ごはん 白身魚の南蛮漬 ブロッコリーとささみのごまサラダ 厚揚げとじゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ とり肉 厚揚げ みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう すりごま いりごま 卵なしマヨネーズ じゃがいも	ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	608 24 20.2 2.0
4日 (木)	きなこ揚げパン 小松菜と豚肉の香味炒め 塩しモンラーメン さつまいもチップス 【かみかみ献立】	牛乳 / 脱脂粉乳 / きなこ ぶた肉 とり肉	小麦粉 米粉 ショートニング さとう マーガリン 油 ごま油 さとう かたくり粉 ラーメン さつまいも さとう 油	こまつな たまねぎ にんじん もやし しめじ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン にんじん ねぎ レモン	619 27.3 24.0 2.8
5日 (金)	麦ごはん 豚丼の具 即席漬 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ 大麦 油 さとう さとう	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	636 25.0 20.8 2.7
8日 (月)	ごはん コロッケ 野菜炒め 卵と豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 たまご とうふ みそ	かほく市産コシヒカリ じゃがいも さとう パン粉 でん粉 油 油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	601 22.3 21.5 2.1
9日 (火)	チーズクッパ 豚肉のオニオンソース スープ煮 オレンジ	牛乳 / 脱脂粉乳 チーズ ぶた肉 とり肉 白ウインナー	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー オレンジ	576 27.4 25.4 3.0
10日 (水)	梅ごはん 赤魚の竜田揚げ うす揚げと小松菜の和えもの 鶏ごぼう汁	牛乳 赤魚 うす揚げ とり肉	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう じゃがいも でん粉	梅干し しょうが こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん みつば	600 25.1 16.5 3.3
11日 (木)	ミルクロー / あじさいゼリー 春巻き 焼きそば コーンと豆腐の中華風スープ	牛乳 / 脱脂粉乳 ぶた肉 大豆 ぶた肉 とうふ	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン / さとう 水あめ 小麦粉 ラード 油 水あめ でん粉 はるさめ さとう 中華めん さとう 油 かたくり粉	ぶどう果汁 キャベツ にんじん たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン クリームコーン コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	634 21.1 26.1 2.8
12日 (金)	キャロットピラフ 野菜肉団子 切干大根のごまヨサダ キャベツの塩こうじスープ	牛乳 / とり肉 とり肉 大豆 ぶた肉	かほく市産コシヒカリ 油 ラード さとう 油 でん粉 卵なしマヨネーズ さとう ごま	にんじん コーン 赤ピーマン たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ しょうが キャベツ トマト りんご 切干大根 にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	602 20.3 20.9 2.9
15日 (月)	ごはん 肉みそ丼の具 いりこフライ 夏のけんちん汁	牛乳 / ヨーグルト 牛肉 ぶた肉 赤みそ いわし とうふ	かほく市産コシヒカリ ごま油 さとう パン粉 小麦粉 米粉 油 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな きくらげ にんじん ごぼう かぼちゃ こんにゃく ねぎ	627 23.8 21.5 2.1
16日 (火)	ハニーロー スパイシーソースチキン きゅうりのサラダ 小松菜のクリームスープ	牛乳 / 脱脂粉乳 とり肉 糸かまぼこ ぶた肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン はちみつ かたくり粉 油 水あめ さとう 油 さとう じゃがいも バター さつまいも 米粉 生クリーム	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ 金時草 たまねぎ にんじん しめじ こまつな	620 26.9 25.7 2.3
17日 (水)	ごはん さばのカレー揚げ 干草あえ 豚汁	牛乳 さば たまご ぶた肉 厚揚げ みそ 大豆ペースト	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう でん粉 油 ごま	にんにく こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	631 26.3 25.4 1.9
18日 (木)	小松菜ミルクロー / ミニトマト セルブツナサンド 豚肉のレモンジンジャーソース BLPスープ 【ふるさと給食】	牛乳 / 脱脂粉乳 まぐろフレーク ぶた肉 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 卵なしマヨネーズ さとう じゃがいも マカロニ	こまつなパウダー / 河北潟産ミニトマト きゅうり たまねぎ しょうが レモン レタス たまねぎ にんじん コーン	603 28.8 30.0 2.9
19日 (金)	麦ごはん ポークウインナー カラフルごぼうサラダ カレーライス	牛乳 ポークウインナー ぶた肉	かほく市産コシヒカリ 大麦 さとう 油 こむぎこ 油 バター カレールウ じゃがいも	ごぼう たまねぎ きゅうり 赤ピーマン コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	757 22.5 30.0 2.4
22日 (月)	ごはん いかリングフライ パンサンスー マーボーなす	牛乳 いか たまご 大豆 ロースハム (卵) ぶた肉 牛肉 大豆 とうふ 赤みそ	かほく市産コシヒカリ パン粉 小麦粉 油 はるさめ さとう ごま油 油 さとう かたくり粉 ごま油	きゅうり しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にら	653 26.0 20.3 2.0
23日 (火)	バターロー ハムステーキ ツナのスパゲッティ 冬瓜のコンソメスープ	牛乳 / 脱脂粉乳 卵 / 豆乳 大豆 とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク とり肉	小麦粉 さとう マーガリン / さとう 米粉 油 でん粉 ラード でん粉 さとう スパゲッティ オリーブ油	レモンパウダー たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト とうがん たまねぎ コーン えのきたけ こまつな ねぎ	622 28.4 22.9 2.9
24日 (水)	わかめごはん 卵焼きのしょうがあんかけ もやしの肉みそ炒め 大根とがんもとの煮物	牛乳 わかめ たまご ぶた肉 赤みそ がんもどき さつまいも みそ	かほく市産コシヒカリ 大麦 でん粉 さとう 油 ごま油 さとう かたくり粉 さといも さとう	しょうが たまねぎ もやし にんじん ピーマン だいこん にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ	667 22.2 21.1 3.0
25日 (木)	豚身ハンズ スラッピージョー チョップドサラダ チキンガンボスープ	牛乳 / 脱脂粉乳 牛肉 ぶた肉 大豆 とり肉 ウインナー	小麦粉 小麦胚芽 ショートニング さとう マーガリン / さとう オリーブ油 さとう ドレッシング じゃがいも 油 さとう	ぶどう果汁 ライム果汁 ブルーベリー果汁 にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン 赤ピーマン たまねぎ にんじん セロリ オクラ にんにく トマト	569 26.3 22.6 2.9
26日 (金)	ごはん とり肉のから揚げ 梅入りポテトサラダ とり野菜汁	牛乳 とり肉 ロースハム (卵) ぶた肉 厚揚げ とり野菜みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	しょうが 梅 キャベツ きゅうり はくさい だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	630 25.8 23.4 2.4
29日 (月)	ごはん いわしのしょうがが煮 ゆかりあえ 鶏団子のごま汁	牛乳 いわし とり肉 油あげ わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ さとう でん粉 パン粉 ねりごま	みかん しょうが キャベツ きゅうり もやし 赤しその粉 しょうが だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	611 24.2 20.7 2.4
30日 (火)	ミルク食パン お米のささみカツ 夏野菜のラタトゥイユ 野菜のポタージュ	牛乳 / 脱脂粉乳 とり肉 とり肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう / さとう じゃがいも 米粉 でん粉 さとう 油 オリーブ油 さとう 油 バター 米粉 生クリーム	ブルーベリー なす スズキニ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト たまねぎ コーン かぼちゃ にんじん パセリ	609 24.7 22.9 2.4



☆今月の地場産物☆

かほく市産コシヒカリ 河北市産米粉 河北潟産ポーク 豚輝 きゅうり
こまつな きくらげ ミニトマト 金時草 こまつなパウダー とり野菜みそ(まつや)

