

# 6月 学校給食献立表

小学校

| 日  | 曜 | 献立名      |    | 血や肉、骨になる                                    |                                | 体の調子を整える                         |                                                  |                                              | 熱や力になる                                        |                                              |                                            | エネルギーたんぱく質<br>脂質<br>行事食等 |                 |                |
|----|---|----------|----|---------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------------|
|    |   | 主食       | 牛乳 | 赤色の食品                                       |                                | 緑色の食品                            |                                                  |                                              | 黄色の食品                                         |                                              |                                            |                          |                 |                |
| 1  | 月 | ごはん      | 牛乳 | とりにくとごぼうのあげからめ<br>ひやしうどん                    | 牛乳<br>鶏肉<br>糸かまぼこ              | にんじん<br>こまつな<br>ごぼう              | えだまめ<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>干しいたけ                      | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉                             | ごま油<br>大豆油<br>サラダ油                            | ごま<br>うどん                                    | 610<br>24<br>17                            | Kcal<br>g<br>g           |                 |                |
| 2  | 火 | ごはん      | 牛乳 | シューマイ<br>パンバンジー<br>ジャジャン豆腐                  | 牛乳<br>シューマイ<br>鶏ささみ<br>みそ      | にんじん<br>きゅうり<br>キャベツ<br>もやし      | しょうが<br>たまねぎ<br>にんにく<br>たけのこ<br>干しいたけ            | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉<br>ごま                       | ごま油                                           |                                              | 665<br>26<br>25                            | Kcal<br>g<br>g           |                 |                |
| 3  | 水 | ごはん      | 牛乳 | しるみぎかなフライ<br>タルタルサラダ<br>もずくのみそしる            | 牛乳<br>もずく<br>ホキ                | 牛乳<br>卵スプレッド<br>絹ごし豆腐<br>鶏卵      | にんじん<br>キャベツ<br>きゅうり                             | ねぎ<br>たまねぎ                                   | 白飯<br>小麦粉<br>マヨネーズ<br>パン粉<br>三温糖              | 大豆油                                          | 617<br>25<br>21                            | Kcal<br>g<br>g           |                 |                |
| 4  | 木 | すしめし     | 牛乳 | そぼろずし<br>だいずとじゃがいものいそあえ<br>あおなのみそしる         | 牛乳<br>青のり粉<br>鶏肉<br>炒り卵        | 大豆<br>うすあげ<br>みそ                 | にんじん<br>こまつな<br>えだまめ<br>しょうが                     | たまねぎ<br>えのきたけ                                | すし飯<br>三温糖<br>片栗粉<br>じゃがいも                    | サラダ油<br>大豆油                                  | 655<br>28<br>21                            | Kcal<br>g<br>g           |                 |                |
| 5  | 金 | しょくパン    | 牛乳 | ポテトミートグラタン<br>キャベツのスープに<br>いちごジャム           | 牛乳<br>チーズ<br>豚肉                | 大豆たんぱく<br>ウインナー<br>牛肉            | にんじん<br>たまねぎ<br>パセリ                              | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ                         | しめじ<br>ブロッコリー                                 | 食パン<br>じゃがいも<br>三温糖<br>オリーブ油                 | ジャム<br>サラダ油<br>パン粉                         | 628<br>26<br>24          | Kcal<br>g<br>g  |                |
| 8  | 月 | ごはん      | 牛乳 | まつかぜやき<br>とうふサラダ<br>とんじる                    | 牛乳<br>チーズ<br>鶏肉                | みそ<br>豆腐<br>鶏肉                   | 鶏卵<br>うすあげ                                       | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ                         | にんにく<br>しょうが<br>きゅうり<br>こんにゃく                 | ねぎ<br>きゅうり                                   | 白飯<br>パン粉<br>三温糖                           | ごま<br>ごま油<br>じゃがいも       | 613<br>30<br>19 | Kcal<br>g<br>g |
| 9  | 火 | タコスふうライス | 牛乳 | フライドポテト<br>コーンスープ                           | 牛乳<br>豚肉<br>牛肉                 | ベーコン<br>大豆たんぱく                   | にんじん<br>トマト水煮<br>パセリ<br>しょうが                     | にんにく<br>たまねぎ<br>コーン                          | しめじ                                           | 食パン<br>じゃがいも<br>三温糖<br>米粉<br>サラダ油            | ジャム<br>サラダ油<br>大豆油                         | 628<br>28<br>26          | Kcal<br>g<br>g  |                |
| 10 | 水 | ごはん      | 牛乳 | さばのみそに<br>こんにゃくのきんぴら<br>さわにわん               | 牛乳<br>さば<br>みそ<br>さつまあげ        | 豚肉                               | にんじん<br>青ピーマン<br>糸みつば<br>しょうが                    | ねぎ<br>こんにゃく<br>えのきたけ<br>干しいたけ<br>たけのこ<br>ごぼう | 白飯<br>三温糖<br>サラダ油<br>ごま                       |                                              | 636<br>25<br>24                            | Kcal<br>g<br>g           |                 |                |
| 11 | 木 | ごはん      | 牛乳 | とりにくのおいだれやき<br>かんこくのりサラダ<br>とうふとたまごのスープ     | 牛乳<br>のり<br>鶏肉<br>豚肉           | 豆腐<br>鶏卵                         | にんじん<br>こまつな<br>しょうが<br>にんにく                     | りんご<br>もやし<br>キャベツ<br>たまねぎ                   | しめじ<br>コーン                                    | 白飯<br>片栗粉<br>米粉<br>三温糖                       | ごま<br>ごま油                                  | 606<br>29<br>17          | Kcal<br>g<br>g  |                |
| 12 | 金 | ごはん      | 牛乳 | ウインナーのケチャップがらめ<br>カラフルサラダ<br>スープカレー         | 牛乳<br>ウインナー<br>まぐろフレーク<br>鶏肉   | ウインナー                            | ブロッコリー<br>トマト水煮<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>にんじん        | しょうが<br>たまねぎ<br>さやいんげん<br>りんご<br>キャベツ        | しょうが<br>たまねぎ                                  | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉<br>じゃがいも                    | サラダ油<br>カレールウ                              | 656<br>24<br>24          | Kcal<br>g<br>g  |                |
| 15 | 月 | わかめごはん   | 牛乳 | オイマヨグラタン<br>キャベツのみそしる                       | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ               | あつあげ<br>大豆ペースト<br>みそ             | 鶏肉                                               | にんじん<br>ブロッコリー<br>こまつな                       | キャベツ<br>しめじ<br>たまねぎ                           | 白飯<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>マヨネーズ                  | ごま<br>サラダ油<br>三温糖                          | 609<br>25<br>20          | Kcal<br>g<br>g  |                |
| 16 | 火 | ごはん      | 牛乳 | きびなごのかりかりあげ<br>はりはりあえ<br>にくじやが<br>さくらんぼゼリー  | 牛乳<br>きびなごフライ<br>しお昆布<br>ロースハム | 豚肉                               | にんじん<br>きゅうり<br>さやいんげん<br>切り干し大根<br>もやし<br>こんにゃく | たまねぎ<br>たまねぎ                                 | 白飯<br>三温糖<br>ごま油<br>じゃがいも<br>サラダ油<br>さくらんぼゼリー | 大豆油                                          | 632<br>20<br>16                            | Kcal<br>g<br>g           |                 |                |
| 17 | 水 | ごはん      | 牛乳 | ぶたにくのくわやき<br>ゆかりあえ<br>とうふとわかめのみそしる          | 牛乳<br>わかめ<br>豚肉                | 絹ごし豆腐<br>うすあげ<br>みそ<br>大豆ペースト    | にんじん<br>ゆかり粉<br>キャベツ                             | たまねぎ<br>えのきたけ                                | きゅうり                                          | 白飯<br>片栗粉<br>三温糖                             | 大豆油                                        | 622<br>24<br>23          | Kcal<br>g<br>g  |                |
| 18 | 木 | ごはん      | 牛乳 | フライドチキン<br>ツナサラダ<br>ミネストローネ<br>おさかなふりかけ     | 牛乳<br>魚ふりかけ<br>鶏肉<br>まぐろフレーク   | ベーコン<br>大豆                       | にんじん<br>きゅうり<br>トマト水煮<br>キャベツ                    | たまねぎ<br>にんにく<br>セロリ                          | しょうが                                          | 白飯<br>小麦粉<br>片栗粉<br>三温糖                      | じゃがいも<br>大豆油<br>サラダ油                       | 618<br>26<br>20          | Kcal<br>g<br>g  |                |
| 19 | 金 | むぎごはん    | 牛乳 | いためピピンバ<br>みそワントンスープ<br>クリームヨーグルト           | 牛乳<br>ヨーグルト<br>豚肉<br>鶏卵        | 鶏肉<br>みそ                         | にんじん<br>こまつな<br>チンゲンサイ<br>切り干し大根                 | ねぎ<br>にんにく<br>もやし<br>キャベツ                    | しめじ<br>しょうが                                   | むぎ飯<br>三温糖<br>ワントン<br>ごま油                    | サラダ油                                       | 647<br>26<br>19          | Kcal<br>g<br>g  |                |
| 22 | 月 | ごはん      | 牛乳 | てりやきハンバーグ<br>こまつなのりあえ<br>じゃがいものみそしる         | 牛乳<br>きざみのり<br>豚肉<br>牛肉        | みそ<br>大豆たんぱく<br>鶏卵<br>鶏肉<br>うすあげ | にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが                             | キャベツ<br>ねぎ                                   | 白飯<br>パン粉<br>三温糖<br>片栗粉                       | じゃがいも                                        | 617<br>27<br>19                            | Kcal<br>g<br>g           |                 |                |
| 23 | 火 | ゆかりごはん   | 牛乳 | ホイコーロー<br>ひやしちゅうか                           | 牛乳<br>豚肉<br>みそ                 | ロースハム<br>鶏卵                      | にんじん<br>さやいんげん<br>にんにく                           | たけのこ<br>しょうが<br>もやし<br>きゅうり                  | キャベツ<br>しょうが                                  | ゆかり飯<br>三温糖<br>片栗粉<br>ごま                     | サラダ油<br>ごま油                                | ラーメン                     | 644<br>24<br>18 | Kcal<br>g<br>g |
| 24 | 水 | ごはん      | 牛乳 | さげのなんばんづけ<br>まめとじゃがいものマヨネーズあえ<br>あつあげのみそしる  | 牛乳<br>鮭<br>大豆たんぱく              | みそ<br>あつあげ<br>大豆ペースト             | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ                               | えだまめ<br>たまねぎ<br>えのきたけ                        | きゅうり                                          | 白飯<br>小麦粉<br>片栗粉                             | じゃがいも<br>大豆油<br>三温糖                        | マヨネーズ                    | 648<br>27<br>23 | Kcal<br>g<br>g |
| 25 | 木 | ロールパン    | 牛乳 | とりにくのこうそうパンこやき<br>トマトとツナの Pasta<br>こめこチャウダー | 牛乳<br>鶏肉<br>まぐろフレーク<br>ベーコン    | 大豆たんぱく                           | トマト水煮<br>にんじん<br>パセリ<br>にんにく                     | パセリ<br>レモングラス<br>ローズマリー<br>たまねぎ<br>コーン       | セロリ                                           | ロールパン<br>三温糖<br>米粉<br>パン粉<br>オリーブ油<br>スバゲッティ | じゃがいも<br>サラダ油                              | 607<br>28<br>23          | Kcal<br>g<br>g  |                |
| 26 | 金 | ごはん      | 牛乳 | はるまき<br>やさいのピリから<br>レタスとたまごのスープ             | 牛乳<br>春巻き<br>豚肉                | 鶏卵                               | にんじん<br>しょうが<br>きゅうり<br>キャベツ                     | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>しめじ                  | レタス                                           | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉                             | ごま油<br>大豆油                                 | 616<br>19<br>24          | Kcal<br>g<br>g  |                |
| 29 | 月 | ごはん      | 牛乳 | やきにくてまき<br>とうにゅうこまたんたんスープ<br>てまきのり          | 牛乳<br>のり<br>牛肉<br>豚肉           | 豆腐<br>豆乳<br>みそ                   | 豚肉                                               | 青ピーマン<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>にんにく              | しょうが<br>りんご<br>たまねぎ<br>ねぎ                     | たけのこ                                         | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉<br>緑豆春雨                   | サラダ油<br>ごま油<br>ごま        | 626<br>25<br>22 | Kcal<br>g<br>g |
| 30 | 火 | むぎごはん    | 牛乳 | カレーライス<br>フルーツミルクゼリー                        | 牛乳<br>鶏肉<br>チーズ                | 鶏卵                               | にんじん<br>トマト水煮<br>にんにく<br>しょうが                    | たまねぎ<br>黄桃缶<br>パイン缶                          | しめじ                                           | むぎ飯<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>いちごゼリー                | マスカットゼリー<br>ミルクゼリー<br>サラダ油<br>カレールウ<br>バター | 709<br>20<br>19          | Kcal<br>g<br>g  |                |

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター



←毎日の給食を更新中です。  
ぜひご覧ください。

