

# 6月学校給食献立表

野々市市中学校給食センター

日	曜	献立名					主に体の組織を作る			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 脂質 糖質	たんぱく質 脂質 糖質						
1	木	白飯	ソースカツ キャベツとツナの和え物 こしね汁	豚肉 さつまあげ 鶏卵 みそ まぐろフレーク あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	切り干し大根 干しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん こんにゃく	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 サラダ油	830 Kcal 32 g 28 g	群馬県献立				
2	金	白飯	シュウマイ もやしのナムル 麻婆豆腐	シュウマイ 木綿豆腐 鶏ささみ 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん こまつな	もやし しょうが たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	792 Kcal 32 g 25 g					
5	月	白飯	照り焼きチキン ツナサラダ みそ汁	鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま サラダ油	761 Kcal 34 g 21 g					
6	火	白飯(減)	鶏松風 野菜のおかか和え 肉うどん	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 焼きかまぼこ みそ かつおぶし	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 うどん	ごま	807 Kcal 39 g 18 g					
7	水	麦ごはん	チンジャオロースー并 ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	キャベツ もやし えのきたけ ワンタン	大豆油 サラダ油 ごま油	767 Kcal 29 g 22 g					
8	木	食パン	豆腐のミートグラタン ハムのサラダ ポトフ チョコパテ	豆腐 ロースハム 豚肉 ウインナー 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳 チーズ	トマト水煮 にんじん さやいんげん	にんにく えのきたけ だいこん きゅうり キャベツ	食パン 三温糖 じゃがいも チョコクリーム	サラダ油	773 Kcal 37 g 31 g					
9	金	白飯	ししゃもの磯辺揚げ 切干大根のサラダ すき焼き風煮 さつまいもチップス	鶏ささみ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも 青のり粉	にんじん	切り干し大根 しいたけ コーン しらたき ねぎ たまねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 米粉 車麩	大豆油 ごま油	860 Kcal 36 g 28 g	かみかみメニュー				
12	月	白飯	焼きメンチ 豆腐とジャコのサラダ クラムチャウダー	豚肉 豆腐 鶏肉 ベーコン 大豆たんぱく あさりむき身 鶏卵	牛乳 ひじき パセリ	にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく ローズマリー しょうが キャベツ きゅうり	白飯 米粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 ごま油 バター	843 Kcal 37 g 24 g					
13	火	白飯	竹輪のかわり揚げ 江戸っ子煮 三色豆腐団子のみそ汁	焼きちくわ 豚肉 大豆 絹ごし豆腐 牛肉 みそ 高野豆腐	牛乳 きさきみのり 昆布	パセリ にんじん にんじん ほうれん草 こまつな	生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ こんにゃく コーン	白飯 小麦粉 三温糖 白玉粉	大豆油	891 Kcal 33 g 26 g					
14	水	白飯	鯖の味噌煮 ごぼうのゴマサラダ かきたまみそ汁	さば さつまあげ みそ 絹ごし豆腐 鶏ささみ 大豆ペースト 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう きゅうり	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま	798 Kcal 36 g 26 g					
15	木	麦飯	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	パン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 カレーウ	881 Kcal 24 g 22 g					
16	金	白飯	チキンカツ ウインナーサラダ ごぼう抜き豚汁	鶏肉 鶏卵 ウインナー 豚肉	牛乳 あつあげ みそ	黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 オリーブ油	855 Kcal 37 g 29 g	部活動応援献立				
19	月	代休													
20	火	麦飯	ピピンバ 春雨サンラータン	牛肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 もやし ぜんまい えのきたけ ねぎ ザーサイ にんにく	むぎ飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 ごま ラー油 サラダ油	801 Kcal 31 g 26 g					
21	水	白飯	とり天ぷら ひじきのサラダ じゃがいもと小松菜のみそ汁	鶏肉 大豆ペースト 鶏ささみ あつあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	コーン キャベツ たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 サラダ油	775 Kcal 34 g 23 g					
22	木	白飯	ハンバーグ ラタトゥイユ 小松菜とさつま揚げのみそ汁	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 大豆たんぱく さつまあげ 鶏卵 みそ	牛乳	にんじん トマト トマト水煮 こまつな にんにく	スッキーニ たまねぎ なす	白飯 パン粉 三温糖	サラダ油 オリーブ油	777 Kcal 35 g 21 g					
23	金	チャーハン	鶏と大豆のチリソース 中華風コーンスープ	焼き豚 絹ごし豆腐 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	コーン しめじ	チャーハンライス 片栗粉 三温糖	サラダ油 大豆油	770 Kcal 34 g 24 g				
26	月	白飯	オイマヨグラタン カラフルサラダ ごぼうとたまねぎのみそ汁	ロースハム 鶏肉 豚肉 うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 黄ピーマン	たまねぎ ねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ ごぼう	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	780 Kcal 32 g 23 g					
27	火	白飯(減)	春巻き 高野豆腐のオイスター炒め 冷やしラーメン	春巻き ロースハム 高野豆腐 豚肉 大豆たんぱく	牛乳 わかめ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ エリンギ にんにく しょうが もやし	白飯 三温糖 片栗粉 ラーメン	大豆油 サラダ油	887 Kcal 29 g 30 g					
28	水	麦飯	大豆のキーマカレー トマトと卵のスープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵 鶏肉 大豆たんぱく 大豆	牛乳 ヨーグルト	青ピーマン にんじん トマト たまねぎ こまつな	しょうが えのきたけ キャベツ	むぎ飯 レンズ豆	サラダ油 カレーウ	885 Kcal 40 g 23 g					
29	木	白飯	魚のみそマヨネーズ焼き コーンサラダ あげとじゃがいものみそ汁	ホキ みそ ロースハム あつあげ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ だいこん コーン えのきたけ きゅうり ねぎ キャベツ	白飯 じゃがいも 片栗粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油	759 Kcal 32 g 22 g					
30	金	ウインナーピラフ	フライドチキン ポトフ ももゼリー	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ	バターライス じゃがいも 三温糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 大豆油	841 Kcal 35 g 27 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。  
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

