

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			
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	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		
1	木	白飯	牛乳	ソースカツ キャベツとツナの和え物 こしね汁			豚肉 鶏卵 まぐろフレーク あつあげ	さつまいも みそ	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 32 28	Kcal g g		
2	金	白飯	牛乳	シュウマイ もやしのナムル 麻婆豆腐			シュウマイ 鶏ささみ 豚肉 大豆たんぱく	木綿豆腐 八丁みそ	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 32 25	Kcal g g		
5	月	白飯	牛乳	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 34 21	Kcal g g		
6	火	白飯(減)	牛乳	鶏松風 野菜のおかか和え 肉うどん			鶏肉 大豆たんぱく みそ かつおぶし	豚肉 焼きかまぼこ	牛乳	チーズ フロッコリー 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 39 18	Kcal g g		
7	水	麦ごはん	牛乳	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 29 22	Kcal g g		
8	木	食パン	牛乳	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 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	ロースハム ウインナー	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 37 31	Kcal g g		
9	金	白飯	牛乳	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	にんじん ししゃも 青のり粉	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 小麦粉 米粉 車麩	大豆油 ごま油	860 36 28	Kcal g g		
12	月	白飯	牛乳	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 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	豆腐 ベーコン あさりむき身	牛乳	ひじき パセリ にんじん さやいんげん しらすし しお昆布	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 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 ごま油 バター	843 37 24	Kcal g g		
13	火	白飯	牛乳	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 大豆 牛肉 高野豆腐	豚肉 絹ごし豆腐 みそ	牛乳	きざみのり 昆布	パセリ にんじん ほうれん草 こまつな	生姜 たまねぎ 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 33 26	Kcal g g	
14	水	白飯	牛乳	鯖の味噌煮 ごぼうのゴマサラダ かきたまみそ汁			さば みそ 鶏ささみ 鶏卵	さつまいも 絹ごし豆腐 大豆ペースト	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 36 26	Kcal g g	
15	木	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト			鶏肉		牛乳	にんじん チーズ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 カレールウ	大豆油 バター	881 24 22	Kcal g g	
16	金	白飯	牛乳	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	あつあげ みそ	牛乳	黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	こんにゃく 白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 オリーブ油	855 37 29	Kcal g g		
19	月	代休															
20	火	麦飯	牛乳	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 ぜんまい ねぎ にんにく	もやし えのきたけ ザーサイ	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 31 26	Kcal g g	
21	水	白飯	牛乳	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 鶏ささみ あつあげ みそ	大豆ペースト	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 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 サラダ油	775 34 23	Kcal g g	
22	木	白飯	牛乳	ハンバーグ ラタトゥイユ 小松菜とさつまいものみそ汁			豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	ベーコン 豆腐 さつまいも みそ	牛乳	にんじん トマト トマト水煮 こまつな	スッキーニ たまねぎ なす にんにく	えのきたけ 白飯 パン粉 三温糖	サラダ油 オリーブ油	777 35 21	Kcal g g		
23	金	チャーハン	牛乳	鶏と大豆のチリソース 中華風コーンスープ			焼き豚 鶏肉 大豆 ベーコン	絹ごし豆腐	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 34 24	Kcal g g
26	月	白飯	牛乳	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 豚肉 鶏肉 うすあげ みそ	鶏肉	牛乳	チーズ フロッコリー 黄ピーマン	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう	ねぎ こんにゃく	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 32 23	Kcal g g	
27	火	白飯(減)	牛乳	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 高野豆腐 豚肉 大豆たんぱく	ロースハム	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 29 30	Kcal g g	
28	水	麦飯	牛乳	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 鶏肉 大豆たんぱく 大豆	鶏卵	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 にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	えのきたけ キャベツ	むぎ飯 レンズ豆	サラダ油 カレールウ	885 40 23	Kcal g g
29	木	白飯	牛乳	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 コーン きゅうり キャベツ	だいこん えのきたけ ねぎ	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 32 22	Kcal g g	
30	金	ウインナーピラフ	牛乳	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	白飯 三温糖 小麦粉 片栗粉	じゃがいも 大豆油	841 35 27	Kcal g 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。

