

# 6月 学校給食献立表

館野 小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行量等					
		主食	牛乳									
2	月	ごはん	牛乳	やきメンチ ベーコンサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉	鶏卵 ベーコン	たまねぎ ローズマリー パセリ ブロッコリー	もやし きゅうり にんじん にんにく	キャベツ トマトジュース トマト水煮 セロリ	白飯 パン粉 オリーブ油 サラダ油	三温糖 じゃがいも トマト水煮 セロリ	604 Kcal 26 g 18 g
3	火	すしめし	牛乳	とりそぼろすし だいすとごぼうのごまからめ あつあげのみそしる	牛乳 鶏肉 炒り卵 大豆	あつあげ みそ 大豆ペースト	にんじん えだまめ しょうが ごぼう	たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう	すし飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま 水あめ	656 Kcal 30 g 21 g	
4	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツあんにん	牛乳 鶏肉 チーズ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが	トマト水煮 トマトピューレー 黄桃缶 バイン缶	バナナ バター 杏仁豆腐 カレールウ	小麦粉 三温糖 杏仁豆腐 マスカットゼリー	いちごゼリー 三温糖 グラニュー糖	721 Kcal 20 g 19 g
5	木	ごはん	牛乳	ピリからチキン チヨレギサラダ コーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 のり 絹ごし豆腐	ベーコン 鶏卵	しょうが にんにく にんじん もやし	キャベツ にんにく にんじん コーン	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	ごま油 ごま	607 Kcal 25 g 19 g	
6	金	ごはん	牛乳	しゃやものなんばんづけ ゆかりあえ にくじやが	牛乳 しゃやも 豚肉		ねぎ キヤベツ きゅうり にんじん	ゆかり粉 たまねぎ こんにゃく さやいんげん	白飯 小麦粉 片栗粉 大豆油	三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	618 Kcal 23 g 21 g	
9	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン マカロニサラダ あおなのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク みそ 絹ごし豆腐	うす揚げ	しょうが きゅうり キヤベツ コーン	たまねぎ えのきたけ こまつな	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	マカロニ サラダ油	601 Kcal 28 g 16 g	
10	火	ピラフ	牛乳	ポテトミートグラタン キャベツのスープに とうにゅうパンナコッタ	牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉	大豆たんぱく チーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん コーン にんにく	トマト水煮 パセリ キヤベツ しめじ	パン粉 バター オリーブ油 豆乳パンナコッタ	三温糖 パン粉 オリーブ油 じゃがいも	616 Kcal 23 g 21 g	
11	水	ごはん	牛乳	ちくわチーズてん はりはりあえ とんじる	牛乳 焼きちくわ チーズ ロースハム	しお昆布 豚肉 みそ	にんじん 切り干し大根 もやし きゅうり	たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 大豆油	三温糖 ごま油 じゃがいも	610 Kcal 21 g 19 g	
12	木	ごはん	牛乳	シューマイ パンバンジー <sup>※</sup> ジャジャンどうふ	牛乳 シュウマイ 鶏ささみ 白みそ	あつあげ 豚肉 ハ丁みそ みそ	きゅうり もやし にんじん しょうが	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま油	片栗粉	667 Kcal 26 g 25 g	
13	金	ごはん	牛乳	かつおフライ ゆずふうみサラダ なすのみそしる	牛乳 ベーコン うす揚げ みそ	かつおフライ 大豆ペースト	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	ゆず なす ねぎ	白飯 大豆油 サラダ油 三温糖	じゃがいも	606 Kcal 23 g 19 g	
16	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン キャベツのみそしる	牛乳 鶏肉 チーズ あつあげ	わかめ 大豆ペースト みそ	にんじん ●たまねぎ プロッコリー キヤベツ	しめじ こまつな 白飯	サラダ油 ごま マヨネーズ 三温糖	605 Kcal 25 g 20 g		
17	火	ごはん	牛乳	よかたはべんのかわりあげ ひじきのツナいため いなりうどん	牛乳 四方はべん 青のり粉 ひじき	まぐろフレーク うす揚げ	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん	●たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 ごま	大豆油 サラダ油 三温糖 うどん	615 Kcal 22 g 18 g	
18	水	むぎごはん	牛乳	いためビビンバ はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	ヨーグルト	ぜんまい ねぎ にんにく にんじん	もやし こまつな キャベツ 干ししいたけ	チングンサイ ごま油 三温糖 緑豆春雨	むぎ飯 ごま油 ごま油	609 Kcal 25 g 17 g	
19	木	ごはん	牛乳	さばのうめに こんにゃくのきんぴら ふとこまつのみそしる	牛乳 さば さつまあげ うす揚げ	みそ	しょうが にんにく ねぎ うめびしお	こんにゃく こまつな 青ピーマン ●たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 サラダ油	ごま やきふ	600 Kcal 25 g 19 g	
20	金	ロールパン	牛乳	フライドチキン トマトイツナのパスタ こめこのコーンチャウダー	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン		青ピーマン トマト水煮 パセリ ●たまねぎ トマトピューレー セロリ にんじん コーン	トマト水煮 パセリ ●たまねぎ トマトピューレー セロリ にんじん コーン	ロールパン 小麦粉 片栗粉 大豆油	スパゲッティ 米粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも	642 Kcal 28 g 25 g	
23	月	ごはん	牛乳	やきにくてまき すいぎょうざスープ てまきのり	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉	水餃子 のり	にんにく しょうが りんご 青ピーマン	●たまねぎ チングンサイ にんじん もやし えのきたけ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	ごま油	588 Kcal 24 g 19 g	
24	火	ゆかりごはん	牛乳	ホイコーロー <sup>※</sup> ひやしちゅうか	牛乳 豚肉 みそ 鶏卵	ロースハム	にんにく しょうが にんじん たけのこ	キヤベツ ゆかり さやいんげん もやし きゅうり	トマト水煮 サラダ油 三温糖 片栗粉	ラーメン ごま油 ごま	622 Kcal 24 g 18 g	
25	水	ごはん	牛乳	さかなフライ タルタルサラダ ポークピーンズ	牛乳 ホキ 鶏卵 卵スプレッド	豚肉 大豆 大豆ペースト	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	●たまねぎ トマトピューレー <sup>※</sup> トマト水煮	白飯 小麦粉 パン粉 大豆油	マヨネーズ 三温糖 バター サラダ油	白いんげん豆 30 g 28 g	
26	木	ごはん	牛乳	はるまき やさいのピリから レタスとたまごのスープ	牛乳 春巻き ベーコン 鶏卵		きゅうり キャベツ にんじん にんにく	しょうが ●たまねぎ えのきたけ レタス	白飯 大豆油 ごま油 三温糖	片栗粉	602 Kcal 17 g 23 g	
27	金	ごはん	牛乳	キーマカレー <sup>※</sup> やさいのスープに フルーツカクテル	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	ベーコン	しょうが にんにく にんじん ●たまねぎ	青ピーマン パイン缶 たいこん 黄桃缶 しめじ りんご	白飯 サラダ油 大麦 カクテルゼリー カレールウ	なしぜり じゃがいも カクテルゼリー マヨネーズ	696 Kcal 25 g 18 g	
30	月	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき まめとじやがいのものマヨネーズサラダ とうふのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく	うす揚げ 大豆ペースト みそ 豆腐	しょうが にんにく にんじん しょうが	きゅうり えのきたけ こまつな ●たまねぎ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも マヨネーズ	637 Kcal 28 g 20 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

