

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		体の調子を整える			熱や力になる			エネルギー
		主食	牛乳	おかず	赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品			たんぱく質 脂質 行事食等
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	604 26 18	Kcal g g
3	火	すしめし	牛乳	とりそぼろずし だいず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		すし飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま 水あめ	656 30 21	Kcal g g
4	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツあんぱんにん	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 パイン缶	バナナ	むぎ飯 じゃがいも サラダ油 カレールウ	小麦粉 バター 杏仁豆腐 マスカットゼリー	721 20 19	Kcal g g
5	木	ごはん	牛乳	ピリからチキン チョレギサラダ 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 こまつな たまねぎ コーン		白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	ごま油 ごま	607 25 19	Kcal g g
6	金	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 ししゃも 豚肉		ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり粉 たまねぎ こんにやく 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 23 21	Kcal g 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 まぐろフレーク 絹ごし豆腐	うす揚げ 大豆ペースト みそ	しょうが きゅうり キャベツ 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 28 16	Kcal g 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 キャベツ しめじ		チャーハンライス サラダ油 バター じゃがいも	三温糖 パン粉 オリーブ油 豆乳パンナコッタ	616 23 21	Kcal g 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 こんにやく ねぎ		白飯 小麦粉 米粉 大豆油	三温糖 ごま油 じゃがいも	610 21 19	Kcal g g
12	木	ごはん	牛乳	シューマイ パンパシジー 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 八丁みそ 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 干しいたけ ねぎ	にんにく	白飯 三温糖 ごま ごま油	片栗粉	667 26 25	Kcal g 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 23 19	Kcal g 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 ブロッコリー キャベツ	しめじ こまつな		白飯 ごま じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ 三温糖	605 25 20	Kcal g 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 こんにやく 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 22 18	Kcal g g
18	水	むぎごはん	牛乳	いためピピンバ 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 干しいたけ	チンゲンサイ	むぎ飯 ごま油 三温糖 緑豆春雨		609 25 17	Kcal g g
19	木	ごはん	牛乳	さばのうめに こんにやくのきんぴら ふとこまつなのみそしる	牛乳 さば さつまあげ うす揚げ	みそ	しょうが ねぎ うめびしお にんじん	こんにやく 青ピーマン たまねぎ えのきたけ	こまつな	白飯 三温糖 片栗粉 サラダ油	ごま やきふ	600 25 19	Kcal g g
20	金	ロールパン	牛乳	フライドチキン トマトとツナの Pasta 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 たまねぎ セロリ にんにく	トマト水煮 トマトピューレー にんじん コーン	パセリ	ロールパン 小麦粉 片栗粉 大豆油	スパゲッティ サラダ油 三温糖 じゃがいも	642 28 25	Kcal g g
23	月	ごはん	牛乳	やきにくてまき すいぎょうぎスープ 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 にんじん もやし えのきたけ	チンゲンサイ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	ごま油	588 24 19	Kcal g g
24	火	ゆかりごはん	牛乳	ホイコーロー 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	キャベツ さやいんげん もやし きゅうり		ゆかり飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	ラーメン ごま油 ごま	622 24 18	Kcal g g
25	水	ごはん	牛乳	さかなフライ タルタルサラダ ポークビーンズ	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 トマト水煮		白飯 小麦粉 パン粉 大豆油	マヨネーズ 三温糖 じゃがいも サラダ油	753 30 28	Kcal g 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 17 23	Kcal g g
27	金	ごはん	牛乳	キーマカレー 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 だいこん しめじ こまつな	パイン缶 黄桃缶	白飯 サラダ油 大麦 カレールウ	三温糖 じゃがいも カクテルゼリー マスカットゼリー	696 25 18	Kcal g g
30	月	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき まめとじゃがい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 豆腐	うす揚げ 大豆ペースト みそ	しょうが にんにく しょうが りんご	きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ	えのきたけ こまつな	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも マヨネーズ	637 28 20	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、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地産産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター

