令和6年度

6月 学校給食献立表

白山市立鳥越中学校

日	曜	献立名 主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
3	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 野菜のピリ辛 マーボー春雨	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり 干ししいたけ しょうが ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 さとう 春雨	ごま油 油	798 Kcal 31 g 27 g
4	火	わかめごはん	牛乳	ししゃもフライ もやしのごま酢和え 鶏肉と青菜のスープ バナナチップ	うすあげ 鶏肉	牛乳 子持ちししゃも わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ バナナチップス	米 てんぷら粉 パン粉 さとう 片栗粉	油 ごま	754 Kcal 27 g 23 g カミカミ献立
5	水	白ごはん	牛乳	オイマヨグラタン 小松菜の昆布和え 豚汁	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう だいこん	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ ごま	775 Kcal 35 g 24 g
6	木	五目寿司	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 白玉豆腐のみそ汁 牛乳プリン	うすあげ だいず 鶏肉 みそ 絹ごし豆腐	牛乳 青のり粉 牛乳プリン	にんじん こまつな	ごぼう 干ししいたけ しょうが えだまめ たまねぎ	米 デザート さとう 白玉粉 片栗粉 じゃがいも	油	772 Kcal 31 g 21 g
7	金	白ごはん	牛乳	チキンチャップ クリームドポテト たまごスープ	鶏肉 ベーコン たまご みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 さとう	油 バター	756 Kcal 31 g 23 g
10	月	白ごはん	牛乳	松風焼き ひじきサラダ みそ汁	大豆ミート 鶏肉 みそ 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ えのきたけ	米 パン粉 さとう	ごま 卵なしマヨネーズ	762 Kcal 36 g 21 g
11	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨマスタード焼き はりはり漬け 肉じゃが	ホキ みそ 豚肉		こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼし大根 しょうが つきこんにゃく	米 片栗粉 さとう じゃがいも	卵なしマヨネーズ ごま油 ごま	749 Kcal 32 g 20 g 2年職場体験
12	水	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 中華スープ ふりかけ	豚肉 赤だしみそ 鶏肉 さつまあげ	牛乳 ごまかつおふりかけ	にんじん チンゲンサイ	りょくとうもやし たまねぎ きゅうり 干ししいたけ にんにく たけのこ しょうが ねぎ ぶなしめじ	米 うどん さとう 片栗粉	ごま油 油	888 Kcal 35 g 21 g 2年職場体験
13	木	救給カレー	牛乳	揚げないコロッケ コールスローサラダ オニオンスープ 防災給食	大豆ミート 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	救給カレー じゃがいも パン粉 さとう	油 オリーブ油	827 Kcal 25 g 40 g 2年職場体験
14	金	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン ジャーマンポテト 豆腐とトマトのスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン たまご 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	ごま油 油 バター	796 Kcal 35 g 26 g 白山めぐみん
17	月	ブロック大会振替休日									
18	火	白ごはん	牛乳	春巻き 豆腐の中華サラダ 春雨サンラータン	とうふ 鶏肉 たまご	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく	米 はるまき さとう 春雨 片栗粉	油 ごま油	868 Kcal 26 g 31 g
19	水	麦ごはん	牛乳	カレー 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	にんにく みかん缶 しょうが バナナ たまねぎ パイン缶	米 麦 フルーツゼリー じゃがいも 小麦粉	油 バター カレールゥ	886 Kcal 26 g 22 g
20	木	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 切り干し大根の和え物 けんちん汁 ジオパーク給食「フランス」	さば とり肉 みそ 赤だしみそ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ だいこん しょうが きりぼし大根 ごぼう	米 さとう	ごま油 ごま 油	771 Kcal 33 g 27 g
21	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のプロバンス風 ブロッコリーのバターソテー 豆と野菜のスープ クレープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ にんにく セロリ	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 さとう	油 オリーブ油 バター	838 Kcal 33 g 29 g
24	月	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ツナサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ツナ ベーコン あさり	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 米粉 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 バター	809 Kcal 32 g 28 g
25	火	麦ごはん	牛乳	プルコギ丼 ワンタンスープ チーズ	豚肉 ワンタン	牛乳 チーズ	にんじん にら こまつな	にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ りょくとうもやし キャベツ	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	756 Kcal 29 g 22 g
26	水	白ごはん	牛乳	ナスとピーマンのカレーグラタン ミニトマト 大根のスープ お話給食「ごめんやさい」	大豆ミート 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ミニトマト	にんにく だいこん たまねぎ えのきたけ なす	米 マカロニ さとう	油 カレールゥ オリーブ油	801 Kcal 35 g 25 g お話給食
27	木	白ごはん	牛乳	鯖の揚げ煮 ゆかり和え かきたま汁	さば さつまあげ 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 てんぷら粉 さとう 片栗粉	油 ごま油	777 Kcal 31 g 29 g
28	金	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 揚げとわかめの味噌汁	鶏肉 豚肉 あつあげ 木綿豆腐 みそ ロースハム	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり しょうが だいこん ごぼう ねぎ	米 パン粉 片栗粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま	824 Kcal 42 g 28 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群に分けて記載してあります。

6月は 食育月間

6月13日(木) 防災給食を実施します

鳥越中学校では、学校給食が提供できない災害などの緊急時の備えとして、非常食である「救給カレー」をローリングストック法で備蓄しています。
ローリングストック法とは、賞味期限を考慮し、古いものから消費し、消費した分を補充しながら一定量の備えがある状態にしておく方法です。
令和6年1月に発生した能登半島地震から半年経ちます。災害が起きて普段の生活ができなくなったとき、「食べること」はとても重要です。この機会に家庭でも「防災」や非常食について考えましょう。