

令和7年度 6月 学校給食献立 白山市立鳥越中学校

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		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	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群
2	月	白ごはん	牛乳	焼き鰯照り煮 小松菜の昆布和え 豚汁	さば ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	ごぼう こんにゃく ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも	ごま	777 32 30	Kcal g g
3	火	白ごはん	牛乳	チーズ竹輪フライ ひじきサラダ ベーコンチャウダー	ちくわ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	こんにゃく キャベツ たまねぎ きゅうり	米 パン粉 さとう じゃがいも	バター ごま 卵なしマヨネーズ 油	883 29 33	Kcal g g	
4	水	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 春雨スープ デザート	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが キムチ ににく たまねぎ ねぎ キャベツ	キムチ りょくとうやし ねぎ	米 片栗粉 マロニー ゼリー さとう	油 ごま油	757 28 19	Kcal g g
5	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	うすあげ 大豆 みそ ぶた肉 きぬごしどうふ	牛乳 青のり粉	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ ごぼう	えだまめ たまねぎ ごぼう	米 片栗粉 しらたま粉 じゃがいも	油	759 29 22	Kcal g g
6	金	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ブロックコリーのツナサラダ ペイザンヌスープ	ベーコン とり肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	ににく たまねぎ ににく セロリ	コーン キャベツ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	756 31 27	Kcal g g
9	月	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン コールスローサラダ かきたま汁	とり肉 さつまあげ きぬごしどうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	ねぎ ごぼう	米 片栗粉 小麦粉 さとう 水あめ	油 卵なしマヨネーズ	761 30 29	Kcal g g
10	火	白ごはん	牛乳	鮭の味噌煮 切千サラダ 沢煮椀	さば みそ ぶた肉 赤だしみそ ツナ	牛乳 こんぶ	にんじん 糸みつば	ねぎ しようが 切り干し大根 きゅうり	ごぼう たけのこ だいこん えのきだけ	米 さとう	ごま	755 30 28	Kcal g g
11	水	わかめごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの照り和え 小松菜と揚げの味噌汁 さくらんぼゼリー	とり肉 あつあげ みそ きぬごしどうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ににく ぶなしめじ ににく	みかん缶 バナナ	米 さとう 片栗粉 ゼリー	ごま 油 ごま油	788 32 24	Kcal g g
12	木	白ごはん	牛乳	春巻き パンサンスー 鶏肉と青菜のスープ	ロースハム とり肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えのきだけ たまねぎ きゅうり りょくとうやし	ごぼう	米 さとう 片栗粉 春巻き マロニー	油 ごま油	875 28 32	Kcal g g
13	金	麦ごはん	牛乳	カレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	ににく みかん缶 バナナ たまねぎ パイン缶	パン バナナ たまねぎ パイン缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 フルーツゼリー	油 バター カレールウ	837 24 22	Kcal g g
16	月	振替休日											
17	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ 豆腐となめこのみそ汁	みそ 厚揚げ とり肉 大豆ミート きぬごしどうふ	牛乳	にんじん こまつな	ににく しょうが きゅうり えだまめ	なめこ りんご たまねぎ ねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ	761 37 23	Kcal g g
18	水	白ごはん	牛乳	ギョーザ もやしのナムル コーンかき玉スープ	ギョーザ ロースハム とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	りょくとうやし きゅうり たまねぎ コーン	ごぼう たけのこ だいこん えのきだけ	米 さとう 片栗粉	ごま ごま油	756 28 24	Kcal g g
19	木	白ごはん	牛乳	揚げ豚のはちみつだれ 青菜のオイスターソース炒め ワンタンメン	ぶた肉 ベーコン とり肉 肉入りワンタン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ににく りょくとうやし キャベツ	ねぎ 干しいたけ りょくとうやし キャベツ	米 米粉 さとう 片栗粉 ラーメン	油 ごま油	834 32 31	Kcal g g
20	金	ジオパーク学習											
23	月	麦ごはん	牛乳	ソースカツ丼 ボイルキャベツ トマトとたまごのみそ汁	ぶた肉 とり肉 みそ たまご	牛乳	トマト	キャベツ えのきだけ ねぎ たまねぎ	ににく ねぎ	米 片栗粉 パン粉 てんぶら粉	ごま ごま油 油	825 33 29	Kcal g g
24	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ わかめと野菜のサラダ じゃがいものみそ汁	もめんどうふ ツナ 厚揚げ とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ しようが たまねぎ	えだまめ ねぎ	米 片栗粉 さとう パン粉		777 35 26	Kcal g g
25	水	白ごはん	牛乳	しゃやもの石垣フライ ゆかり和え 冷やしうどん	うすあげ	牛乳 子持ちしやも	にんじん こまつな ゆかり粉	ねぎ 干しいたけ りょくとうやし キャベツ きゅうり	干しいたけ りょくとうやし キャベツ きゅうり	米 パン粉 うどん てんぶら粉	油 ごま	746 27 21	Kcal g g
26	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 野菜のピリ辛 麻婆豆腐	とり肉 ぶた肉 きぬごしどうふ	牛乳	にんじん	ににく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	米 小麦粉 片栗粉 さとう	ごま油 油	832 37 33	Kcal g g
27	金	白ごはん	牛乳	カレーポテトグラタン ミニトマト コンソメジュリアン	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ミニトマト にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ににく	えのきだけ ねぎ たまねぎ ににく	米 パン粉 じゃがいも	カレールウ 油	770 30 23	Kcal g g
30	月	白ごはん	牛乳	堅どうふのツナマヨソース じゃがいものきんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁	みそ ツナ 堅どうふ あつあげ さつまあげ	牛乳 チーズ ヨーグルト	こまつな さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ こんにく	パン じゃがいも さとう	卵なしマヨネーズ		789 32 29	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群に分けて記載しております。

6月は 食育月間 です！