

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	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等	
2	月	白ごはん	牛乳	焼き鯖照り煮 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 片栗粉 じゃがいも	ごま	777 Kcal 32 g 30 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 てんぷら粉 パン粉 さとう 米粉 じゃがいも	バター ごま 卵なしマヨネーズ 油	883 Kcal 29 g 33 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 にんにく たまねぎ キャベツ	米 麦 片栗粉 マロニー ゼリー さとう	油 ごま油	757 Kcal 28 g 19 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	米 さとう 片栗粉 しらたま粉 じゃがいも	油	759 Kcal 29 g 22 g いい歯の献立	
6	金	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ブロッ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	にんにく たまねぎ にんにく 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 Kcal 31 g 27 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 たまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 小麦粉 さとう 水あめ	油 卵なしマヨネーズ	761 Kcal 30 g 29 g	
10	火	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 切干サラダ 沢煮焼				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 しょうが 切り干し大根 きゅうり	米 さとう	ごま	755 Kcal 30 g 28 g 2年職場体験	
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	たまねぎ ぶなしめじ しょうが	米 じゃがいも さとう 片栗粉 ゼリー	ごま 油 ごま油	788 Kcal 32 g 24 g 2年職場体験	
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	えのきたけ たまねぎ きゅうり りょくどうもやし	米 さとう 片栗粉 春巻き マロニー	油 ごま油	875 Kcal 28 g 32 g 2年職場体験	
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	にんにく しょうが 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 Kcal 24 g 22 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	にんにく しょうが きゅうり えだまめ	米 米粉 さとう 片栗粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ	761 Kcal 37 g 23 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	りょくどうもやし きゅうり たまねぎ コーン	米 さとう 片栗粉	油 ごま ごま油	756 Kcal 28 g 24 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 にんにく キャベツ	米 米粉 さとう はちみつ 片栗粉 ラーメン	油 ごま油	834 Kcal 32 g 31 g ジオパーク給食(香港)	
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 えのきたけ ねぎ たまねぎ	にんにく	米 麦 片栗粉 パン粉 てんぷら粉	ごま ごま油 油	825 Kcal 33 g 29 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				もめんどろふ 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 しょうが たまねぎ	えだまめ ねぎ	米 片栗粉 さとう じゃがいも パン粉	777 Kcal 35 g 26 g 本から飛び出した料理	
25	水	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ ゆかり和え 冷やしうどん				うすあげ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん こまつな ゆかり粉	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 パン粉 うどん てんぷら粉	油 ごま	746 Kcal 27 g 21 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	にんにく 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 Kcal 37 g 33 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 にんにく	えのきたけ	米 パン粉 じゃがいも	カレールウ 油	770 Kcal 30 g 23 g
30	月	白ごはん	牛乳	堅と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 堅とうふ 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 えのきたけ こんにゃく	米 パン粉 じゃがいも さとう	卵なしマヨネーズ	789 Kcal 32 g 29 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月は食育月間です!