

6月 学校給食献立表

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 たんぱく質 脂質 行事食等	Kcal
		主食	牛乳	赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品			
				おかず								
1	木	ごはん	牛乳	やきメンチ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉	鶏卵 ロースハム	トマトジュース トマト水煮 にんにく ローズマリー	パセリ キャベツ きゅうり しめじ	セロリ たまねぎ にんにく	白飯 じゃがいも パン粉	オリーブ油 マヨネーズ	649 28 20
2	金	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら きりぼしだいこんのサラダ あげとわかめのみそしる	牛乳 あつあげ ベーコン みそ	大豆ペースト ししゃも わかめ	ごまつな にんにく 切り干し大根 えのきたけ	きゅうり コーン たまねぎ		白飯 三温糖 小麦粉 米粉	ごま ごま油 大豆油	625 25 21
5	月	ごはん	牛乳	ピリからチキン パンサンスー コーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	鶏卵	にんにく ごまつな しょうが にんにく	きゅうり もやし コーン しめじ		白飯 片栗粉 三温糖 緑豆春雨	大豆油 ごま油	657 26 22
6	火	ごはん	牛乳	さんみやき ごまずあえ にくじゃが	牛乳 さつまあげ うすあげ 豚肉		ごまつな にんにく にんじん さやいんげん ねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ	こんにやく	白飯 三温糖 じゃがいも サラダ油	ごま油 ごま	601 22 15
7	水	ごはん	牛乳	キーマカレー たつぷりやさいのスープに フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉	ヨーグルト	にんにく 青ピーマン たまねぎ ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	みかん缶 黄桃缶 パイン缶	白飯 大麦 三温糖 じゃがいも	カクテルゼリー サラダ油 カレールウ	708 30 17
8	木	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにやくのきんぴら さわにわん	牛乳 さば みそ 豚肉		にんにく 青ピーマン 干しいたけ 糸みつば	しょうが ねぎ こんにやく ごぼう	たけのこ えのきたけ	白飯 三温糖 サラダ油 ごま		601 26 20
9	金	ごはん	牛乳	バジルチキン コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉	大豆 大豆ペースト	にんにく トマトピューレ トマト水煮 にんにく	バジル キャベツ きゅうり たまねぎ		白飯 三温糖 じゃがいも 白いんげん豆	小麦粉 バター オリーブ油 マヨネーズ サラダ油	668 32 21
12	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのジンジャーソース ゆかりあえ ごまつなとさつまあげのみそしる	牛乳 豚肉 さつまあげ 木綿豆腐	みそ 大豆ペースト	にんにく ゆかり粉 ごまつな しょうが	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	だいこん	白飯 片栗粉 三温糖 大豆油		643 26 23
13	火	ピラフ	牛乳	ラザニア やさいスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	牛肉 チーズ	にんにく トマト水煮 しめじ チンゲンサイ	●たまねぎ にんにく キャベツ		チャーハンライス ファルファッル 小麦粉 サラダ油	バター 生クリーム 三温糖	620 26 21
14	水	ごはん	牛乳	まつかぜやき とうふとじゃこのサラダ とんじる	牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ	豆腐 チーズ しらす干し	にんにく ●たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく しょうが ごぼう ねぎ	こんにやく	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	605 29 17
15	木	ごはん	牛乳	さかなのからあげ ひじきのいために しらたまとうふだんごのみそしる	牛乳 ほき 豚肉 絹ごし豆腐	みそ ひじき あおさ粉	にんにく さいいんげん だいこん ごまつな	しょうが こんにやく ●たまねぎ しめじ		白飯 三温糖 米粉 白玉粉	サラダ油 ごま 小麦粉 大豆油	662 26 20
16	金	ピタパン	牛乳	ウインナー スパゲッティナポリタン こめこのクラムチャウダー	牛乳 ウインナー ベーコン あさりむき身	鶏肉	にんにく にんにく トマト水煮 トマトピューレ	パセリ ●たまねぎ セロリ にんにく	しめじ	ピタパン スパゲッティ 三温糖 じゃがいも	米粉 オリーブ油 サラダ油 バター	628 25 23
19	月	ごはん	牛乳	ソースかつ きりぼしだいこんとツナのあえもの こしねじり	牛乳 豚肉 鶏卵 まぐろフレーク	あつあげ 焼きちくわ みそ	にんにく ごまつな 切り干し大根 キャベツ	きゅうり だいこん 干しいたけ ねぎ	だいこん	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 ごま ごま油	694 28 25
20	火	ごはん	牛乳	さかなのみそチーズやき とうふとベーコンのサラダ コンソメスープ	牛乳 鮭 白みそ 豆腐	ベーコン チーズ	パセリ にんにく さいいんげん キャベツ	きゅうり ●たまねぎ にんにく しょうが	もやし	白飯 三温糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油	601 28 18
21	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツのゼリーよせ	牛乳 鶏肉 チーズ		にんにく トマト水煮 トマトピューレ	にんにく しょうが 黄桃缶 パイン缶	みかん缶	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 ライスゼリー	マスコットゼリー いちごゼリー サラダ油 カレールウ	724 20 19
22	木	ごはん	牛乳	とりにくのごうそうパンこやき ベーコンサラダ じゃがいもとあげのみそしる	牛乳 鶏肉 ベーコン あつあげ	みそ 大豆ペースト	にんにく ごまつな にんにく パセリ	レモン ローズマリー キャベツ きゅうり	●たまねぎ	白飯 三温糖 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	603 28 19
23	金	ごはん	牛乳	はるまき ごうやどうふのオイスターいため ひやしラーメン	牛乳 春巻き 高野豆腐 鶏肉	ロースハム わかめ	青ピーマン 赤ピーマン にんにく ●たまねぎ	エリンギ にんにく もやし ねぎ	しょうが	白飯 三温糖 片栗粉 ラーメン	大豆油 サラダ油	673 21 22
26	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン ふとあげのみそしる	牛乳 鶏肉 あつあげ みそ	大豆ペースト わかめ チーズ	にんにく ブロッコリー しめじ ごまつな	●たまねぎ だいこん		白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	やきふ ごま サラダ油 マヨネーズ	632 27 20
27	火	ごはん	牛乳	しゅうまい もやしのナムル マーボーどうふ	牛乳 シュウマイ 糸かまぼこ 豚肉	大豆たんぱく 木綿豆腐 八丁みそ	ごまつな にんにく もやし ●たまねぎ	たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま	ごま油 サラダ油	687 29 24
28	水	ごはん	牛乳	さかなフライ ハムサラダ あつあげとたまねぎのみそしる	牛乳 鮭 鶏卵 ロースハム	あつあげ みそ 大豆ペースト あおさ粉	にんにく ごまつな 鶏肉 きゅうり	●たまねぎ えのきたけ キャベツ		白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 サラダ油	637 28 19
29	木	ごはん	牛乳	とりにくのたつたあげ キャベツのこんぶあえ さんしょくとうふだんごのみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	みそ しお昆布	ほうれん草 にんにく ごまつな しょうが	キャベツ きゅうり コーン ●たまねぎ	しめじ	白飯 米粉 片栗粉 白玉粉	大豆油 ごま	642 27 19
30	金	むぎごはん	牛乳	いためピピンバ ワントンスープ フルーツアンニン	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	大豆たんぱく 木綿豆腐 八丁みそ	ごまつな にんにく チンゲンサイ ぜんまい	切り干し大根 キャベツ しめじ もやし		むぎ飯 三温糖 ワントン フルーツ杏仁	ごま油	601 23 16

※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、食品の栄養的な動きにより、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。



→毎日の給食を更新中です。
ぜひご覧ください。



野々市市小学校給食センター