

# 6月 学校給食献立表

野々市市中学校給食センター

日	曜	献立名				主に体の組織を作る		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		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	行事食等
1	金	麦飯	牛乳	そぼろピビンパ 春雨サンラータン フルーツ杏仁		牛肉 豚肉 大豆たんぱく 鶏肉	鶏卵	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	ねぎ にんにく もやし えのきたけ	ザーサイ みぎ飯 フルーツ杏仁	フルーツ杏仁	ごま油 サラダ油	849 Kcal 35 g 24 g
4	月	ごはん	牛乳	ハタハタの南蛮漬 切干とツナの和え物 肉うどん ぶりかけ		焼きかまぼこ まぐろフレーク 豚肉		牛乳 ふりかけ ハタハタ	にんじん 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	白飯 うどん 小麦粉 片栗粉 三温糖	白飯 うどん	サラダ油 ごま油	765 Kcal 29 g 19 g
5	火	食パン	牛乳	クロックムッシュ ミートソーススパゲティ スープ煮		ロースハム 鶏肉 大豆たんぱく		牛乳 チーズ	パセリ トマト にんじん 青ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	食パン じゃがいも 小麦粉 スパゲティ 三温糖	食パン じゃがいも	バター サラダ油 オリーブ油	776 Kcal 38 g 23 g
6	水	ごはん	牛乳	鯖の梅煮 キャベツの昆布和え 豆乳めった汁		さば 豚肉 うすあげ 豆乳	みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん	にんじん しょうが こんにゃく うめびしお 玉ねぎ	キャベツ きゅうり	白飯 三温糖 じゃがいも	ごま	835 Kcal 31 g 29 g
7	木	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ひじきサラダ かき玉みそ汁		豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	さつまあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ コーン きゅうり	えのきたけ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま マヨネーズ	848 Kcal 37 g 26 g
8	金	麦飯	牛乳	チキンカレー 福神漬 フルーツのゼリーよせ		鶏肉		牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ 福神漬	みかん缶 黄桃缶 パイン缶 バナナ	みぎ飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖 ライスゼリー	サラダ油 バター カレールウ	899 Kcal 24 g 20 g
11	月	ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ もやしのナムル 八宝菜		系かまぼこ 豚肉 いか えび	あさりむき身 うすら卵	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	玉ねぎ えのきたけ キャベツ 干ししいたけ	白飯 片栗粉 小麦粉 米粉 三温糖	ごま サラダ油	844 Kcal 37 g 25 g
12	火	コッパン	牛乳	鶏肉の塩から揚げ 豆腐のいりどりサラダ 豆のチャウダー ジャム		豆腐 ベーコン 鶏卵 鶏肉	大豆ペースト	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	コッパン 白いんげん豆 米粉 ジャム	コッパン 白いんげん豆 米粉 ジャム	マヨネーズ ごま油 バター 生クリーム	820 Kcal 39 g 32 g
13	水	ごはん	牛乳	焼きメンチ アーモンドサラダ もずくのみそ汁		豚肉 鶏肉 牛肉 ロースハム	あつあげ みそ	牛乳 もずく	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 アーモンド サラダ油	888 Kcal 37 g 30 g
14	木	ごはん	牛乳	わかめごはん 鯖の照り焼き ひじきとツナの炒め煮 切干大根のみそ汁 ヨーグルト		鯖 まぐろフレーク 豚肉 みそ		牛乳 わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが こんにゃく えだまめ ねぎ 切り干し大根	玉ねぎ しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま	760 Kcal 34 g 16 g
15	金	ごはん	牛乳	豚勝(豚カツ) 快走(海藻)サラダ さつま汁 冷凍みかん		豚肉 鶏卵 ロースハム 鶏肉	うすあげ みそ	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり しももん 玉ねぎ	ごぼう ねぎ こんにゃく みかん	小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま サラダ油	857 Kcal 34 g 26 g
18	月	振替休日												
19	火	ロールク	牛乳	いわしのマリネ オリヴィエ・サラダ シチー(キャベツのスープ) サッカーチーズ		鰯 鶏肉 豚肉		牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ セロリ きゅうり バジル	キャベツ	ミルクロール 片栗粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	779 Kcal 33 g 32 g ロシアメニュー
20	水	ごはん	牛乳	鶏松風 金平ごぼう じゃが芋と玉ねぎの味噌汁		鶏肉 みそ さつまあげ うすあげ		牛乳 チーズ ひじき わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	ごぼう	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま サラダ油	774 Kcal 33 g 17 g
21	木	ンチャハイ	牛乳	チャーハン 鶏肉と大豆のチリソース 中華風コーンスープ		焼き豚 鶏肉 大豆 豚肉	絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン さやいんげん 黄ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	コーン しめじ	白飯 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油	808 Kcal 35 g 25 g
22	金	ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き はりはり和え 白玉豆腐のみそ汁		鶏肉 まぐろフレーク 鶏肉 絹ごし豆腐	みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 ハーブ	にんにく 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	しいたけ	白飯 パン粉 三温糖 白玉粉	オリーブ油 ごま	784 Kcal 38 g 15 g
25	月	ごはん	牛乳	四方はべんの天ぷら あげともやしの甘酢和え 肉じゃが		四方はべん うすあげ 豚肉		牛乳	にんじん さやいんげん	もやし こんにゃく 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ	こんにゃく 三温糖 じゃがいも	白飯 小麦粉 米粉 小麦粉	サラダ油	832 Kcal 29 g 20 g
26	火	ナン	牛乳	大豆のキーマカレー 野菜スープ フルーツヨーグルト		鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン		牛乳 ヨーグルト	青ピーマン にんじん トマト 小松菜	しょうが えのきたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ	パイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ	ナン 大麦 角切りゼリー 三温糖	サラダ油 カレールウ	807 Kcal 34 g 28 g
27	水	ごはん	牛乳	三味焼き こんにゃくのピリ辛炒め じゃがいもと厚揚げの味噌汁 サクランボゼリー		さつまあげ ちくわ あつあげ みそ	大豆ペースト	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン 小松菜	ねぎ にんにく えのきたけ しょうが こんにゃく	玉ねぎ えのきたけ	白飯 三温糖 じゃがいも さくらんぼゼリー	サラダ油 ごま油	766 Kcal 27 g 18 g
28	木	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の照り和え 冷やし中華 ふりかけ		鶏肉 ロースハム 鶏卵		牛乳 ふりかけ	にんじん 青ピーマン	にんじん 玉ねぎ しょうが もやし	きゅうり	白飯 片栗粉 三温糖 中華麺	サラダ油	868 Kcal 36 g 22 g
29	金	白飯	牛乳	肉みそ丼 ポイル野菜 卵スープ		牛肉 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく みそ		牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ にんにく	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	みぎ飯 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	794 Kcal 34 g 22 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。