



6月 学校給食献立表



野々田市市小学校給食センター

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費等
		主食	牛乳 おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
1	水	ごはん	てりやきチキン ごぼうゴマネーズサラダ だいこんのみそしる	牛乳 みそ 鶏肉 大豆ペースト ロースハム あつあげ	にんじん コーン ごまつな だいこん ごぼう ●たまねぎ きゅうり えのきたけ	白飯 ごま 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	637 Kcal 29 g 20 g
2	木	ごはん	ししゃもてんぷら きりぼしとツナのあえもの かやくうどん	牛乳 焼きかまぼこ ししゃも まぐろフレーク 鶏肉	にんじん きゅうり ごまつな たまねぎ 切り干し大根 ねぎ キャベツ	白飯 うどん 小麦粉 ごま油 てんぷら粉 大豆油 三温糖 ごま	662 Kcal 26 g 19 g カミカミ献立
3	金	ケチャップライス	ハントンライス バイザンヌスープ	牛乳 タルタルソース 鶏卵 鶏肉 ホキ えび	にんじん コーン ごまつな たまねぎ えのきたけ	ケチャップライス サラダ油 三温糖 じゃがいも 大豆油	679 Kcal 23 g 22 g 金沢献立
6	月	ごはん	ちくわのかわりあげ ひじきサラダ とんじる	牛乳 みそ 焼きちくわ あおさ粉 まぐろフレーク 豚肉	フロコリー ●たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう 生姜 だいこん コーン ねぎ	白飯 ごま 小麦粉 大豆油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	645 Kcal 24 g 20 g
7	火	ごはん	まつかぜやき きりぼしだいこんのサラダ さつまあげとごまつなのみそしる ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 さつまあげ 鶏卵 大豆ペースト みそ チーズ	にんじん コーン ごまつな きゅうり ●たまねぎ しめじ 切り干し大根 だいこん	白飯 ごま パン粉 ごま油 三温糖 ぶどうゼリー	653 Kcal 26 g 16 g
8	水	むぎごはん	キーマカレー タンダーフィッシュ やさいスープ	牛乳 鰯 鶏肉 ベーコン 豚肉 ヨーグルト 大豆たんぱく	にんじん しょうが キャベツ 青ピーマン にんにく パプリカパウダー ●たまねぎ ごまつな だいこん	むぎ飯 サラダ油 レンズ豆 カレールウ 小麦 三温糖	708 Kcal 34 g 18 g
9	木	ごはん	とりにくのこうそうパンこやき ベーコンサラダ クラムチャウダー ひじきふりかけ	牛乳 ひじきふりかけ 鶏肉 ベーコン あさりむき身	にんじん ●レモングラス ●たまねぎ ●パセリ ●ローズマリー にんにく キャベツ ●バジル きゅうり	白飯 米粉 バター 三温糖 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも サラダ油	668 Kcal 31 g 17 g
10	金	ごはん	ポークシュウマイ もやしナムル ちゅうかふうコーンたまごスープ	牛乳 絹ごし豆腐 シュウマイ 鶏卵 糸かまぼこ さつまあげ	にんじん えのきたけ ごまつな もやし コーン	白飯 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	613 Kcal 22 g 19 g
13	月	ごはん	とりにくのこめこからあげ とうふとじゃこのサラダ もずくとたまごスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 しらす干し 豆腐 しお昆布 豚肉 もずく	パプリカパウダー ●たまねぎ しょうが にんじん もやし 羽根がら キャベツ ねぎ きゅうり にんにく	白飯 大豆油 米粉 ごま油 片栗粉 三温糖	625 Kcal 31 g 18 g
14	火	ロールパン	ラザニア コールスローサラダ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 ロースハム 豚肉 ヨーグルト 鶏肉 チーズ	にんにく キャベツ ●たまねぎ きゅうり にんじん トマトジュース ダーストマト セロリ	ロールパン じゃがいも ファルファッレ サラダ油 小麦粉 バター 三温糖 マヨネーズ	652 Kcal 27 g 27 g
15	水	ごはん	さばのみそに やさいのごまあえ けんちんじる	牛乳 鶏肉 さば 木綿豆腐 みそ まぐろフレーク	にんじん キャベツ 干しいたけ ごまつな きゅうり しょうが だいこん ねぎ ごぼう	白飯 サラダ油 三温糖 ごま ごま油	638 Kcal 29 g 20 g
16	木	ごはん	さんみやき ゆかりあえ にくどうふ	牛乳 さつまあげ 豚肉 焼き豆腐	にんじん しょうが たけのこ ゆかり粉 キャベツ こんにゃく ねぎ きゅうり にんにく ●たまねぎ	白飯 大豆油 三温糖 ごま油	613 Kcal 25 g 17 g
17	金	わかめごはん	オイマヨグラタン ふとあげのみそしる	牛乳 大豆ペースト 鶏肉 わかめ あつあげ チーズ みそ	にんじん だいこん フロコリー しめじ ごまつな ●たまねぎ	白飯 やきふ じゃがいも ごま 小麦粉 サラダ油 三温糖 マヨネーズ	680 Kcal 28 g 22 g
20	月	ごはん	ピリからチキン やさしいソテー はるさめサンラータン	牛乳 鶏肉 鶏肉 ベーコン 豚肉 鶏卵 大豆たんぱく	にんじん キャベツ チンゲンサイ しめじ しょうが ねぎ にんにく	白飯 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 サラダ油 春雨	611 Kcal 26 g 16 g
21	火	ごはん	やきメンチ アーモンドサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆 大豆たんぱく	パセリ ●ローズマリー しょうが にんじん キャベツ トマト水煮 きゅうり ●たまねぎ にんにく	白飯 オリーブ油 パン粉 アーモンド 三温糖 サラダ油 じゃがいも	727 Kcal 31 g 21 g
22	水	ごはん	とりにくのたつたあげ キャベツのこんぶあえ さんしょくと豆腐だんごのみそしる	牛乳 みそ 鶏肉 しお昆布 豚肉 絹ごし豆腐	にんじん キャベツ しめじ ほうれん草 きゅうり ごまつな しょうが ●たまねぎ	白飯 大豆油 米粉 ごま 片栗粉 白玉粉	696 Kcal 26 g 23 g
23	木	ごはん	はるまき こうやどうふのオイスターいため ひやしラーメン	牛乳 ロースハム 春巻き わかめ 高野豆腐 鶏肉	青ピーマン エリンギ しょうが 赤ピーマン にんにく にんじん もやし ●たまねぎ ねぎ	白飯 大豆油 三温糖 サラダ油 片栗粉 ラーメン	693 Kcal 22 g 23 g
24	金	むぎごはん	カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 鶏肉 チーズ	にんじん ●たまねぎ トマト水煮 みかん缶 しょうが 黄桃缶 にんにく バイン缶	むぎ飯 ぶどうゼリー バター じゃがいも マスカットゼリー カレールウ 小麦粉 ミルクゼリー りんごゼリー サラダ油	752 Kcal 20 g 19 g
27	月	むぎごはん	マーボーどん ごもくスープ	牛乳 木綿豆腐 豚肉 八丁みそ 鶏肉 大豆たんぱく	にんじん ●たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ たけのこ しょうが 干しいたけ にんにく ねぎ	むぎ飯 三温糖 片栗粉 サラダ油	614 Kcal 27 g 15 g
28	火	チャーハン	とりにくとだいたいのチリソース ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ベーコン ロースハム 絹ごし豆腐 鶏肉 わかめ 大豆	にんじん しょうが しめじ 青ピーマン にんにく いんげん 赤ピーマン ねぎ ●たまねぎ コーン	チャーハンライス 大豆油 片栗粉 三温糖 サラダ油	655 Kcal 28 g 22 g
29	水	ごはん	さばのうめに きんぴらごぼう じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 みそ さば 大豆ペースト さつまあげ わかめ うすあげ	にんじん うめびしお えのきたけ 青ピーマン ごぼう しょうが こんにゃく ねぎ ●たまねぎ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	642 Kcal 26 g 19 g
30	木	むぎごはん	いためピピンパ ワントンスープ フルーツアンニン	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 鶏肉	にんじん 切り干し大根 キャベツ ごまつな ねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく ぜんまい もやし	むぎ飯 ごま油 三温糖 ワントン フルーツ杏	610 Kcal 22 g 16 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、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々田市市の地場産物を使用する予定です。

