

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
		主食	牛乳	おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	たんぱく質		
3	月	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 鶏卵 豚肉 ロースハム 鶏肉 牛肉	パセリ ●たまねぎ セロリ にんじん ローズマリー キャベツ トマトジュース しめじ トマト水煮 にんにく きゅうり	白飯 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	663 Kcal		
								28 g		
								21 g		
4	火	すしめし	牛乳	とりそぼろずし だいずとごぼうのごまからめ ふのみそしる	牛乳 うすあげ 鶏肉 みそ 炒り卵 大豆	にんじん ●たまねぎ えだまめ えのきたけ しょうが こまつな ごぼう	すし飯 やきふ 三温糖 サラダ油 片栗粉 大豆油 水あめ ごま	681 Kcal		
								31 g		
								22 g		
5	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト	●たまねぎ トマト水煮 にんじん トマトピューレー にんにく みかん缶 しょうが バイン缶	むぎ飯 なしゼリー バター じゃがいも カクテルゼリー 小麦粉 サラダ油 いちごゼリー カレールウ	719 Kcal		
								22 g		
								20 g		
6	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン パンサンスー コーンたまごスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 パーコン ベーコン 絹ごし豆腐	きゅうり しめじ キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ ●たまねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 緑豆春雨	659 Kcal		
								28 g		
								20 g		
7	金	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ ゆかりあえ にくじやが	牛乳 ほつけ 豚肉	しょうが ゆかり粉 キャベツ ●たまねぎ きゅうり こんにやく にんじん さやいんげん	白飯 じゃがいも 片栗粉 大豆油 三温糖 サラダ油 片栗粉	634 Kcal		
								24 g		
								19 g		
10	月	ピラフ	牛乳	ポテトミートグラタン やさいスープ	牛乳 鶏肉 パーコン チーズ 豚肉 牛肉	●たまねぎ パセリ にんじん キャベツ にんにく しめじ トマト水煮 こまつな	チャーハンライス じゃがいも オリーブ油 三温糖 サラダ油 パン粉	602 Kcal		
								24 g		
								19 g		
11	火	ごはん	牛乳	ちくわチーズフライ はりはりあえ とんじる	牛乳 豚肉 昆布 焼きちくわ みそ 鶏卵 チーズ まぐろフレーク	にんじん ●たまねぎ ごぼう 切り干し大根 もやし こんにやく きゅうり ねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 大豆油 パン粉 ごま油 三温糖	640 Kcal		
								25 g		
								20 g		
12	水	むぎごはん	牛乳	いためピビンバ みそワナタンスープ フルーツあんじん	牛乳 みそ 豚肉 鶏卵 鶏肉	にんじん ねぎ しめじ こまつな にんにく しょうが チンゲンサイ もやし ぜんまい キャベツ	むぎ飯 ごま油 三温糖 サラダ油 ワナタン フルーツ杏仁	621 Kcal		
								24 g		
								18 g		
13	木	ごはん	牛乳	さばのうめに こんにやくのきんぴら さわにわん	牛乳 さば さつまあげ 豚肉	にんじん ねぎ たけのこ 青ピーマン うめびしお 干しいたけ 糸みつば こんにやく えのきたけ しょうが ごぼう	白飯 ごま 三温糖 片栗粉 サラダ油	610 Kcal		
								27 g		
								19 g		
14	金	しゃくパン	牛乳	ウインナーのケチャップがらめ マカロニサラダ こめこのコーンチャウダー チョコパテ	牛乳 ウインナー まぐろフレーク 鶏肉	にんじん ●たまねぎ パセリ きゅうり にんにく キャベツ しょうが コーン	食パン じゃがいも バター 三温糖 米粉 片栗粉 チョコクリーム マカロニ サラダ油	645 Kcal		
								24 g		
								25 g		
17	月	ごはん	牛乳	さかなフライ コールスローサラダ あつあげのみそしる	牛乳 あつあげ 鰯 みそ 鶏卵 大豆ペースト ロースハム	にんじん ●たまねぎ こまつな えのきたけ キャベツ きゅうり	白飯 大豆油 小麦粉 マヨネーズ パン粉 三温糖	655 Kcal		
								28 g		
								22 g		
18	火	ごはん	牛乳	シューマイ パンバンジー マーボー豆腐	牛乳 豚肉 木綿豆腐 シュウマイ 大豆たんぱく 鶏ささみ みそ 白みそ 八丁みそ	にんじん しょうが にんにく きゅうり ●たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ もやし 干しいたけ	白飯 サラダ油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	689 Kcal		
								29 g		
								24 g		
19	水	たかなめし	牛乳	がねあげ タイビーエン いちごゼリー	牛乳 焼きかまぼこ 炒り卵 あさりむき身 鶏卵 えび 豚肉	にんじん ●たまねぎ ねぎ チンゲンサイ さやいんげん 高菜油炒め しょうが	白飯 三温糖 ごま さつまいも 緑豆春雨 大豆油 小麦粉 いちごゼリー 米粉 ごま油	641 Kcal		
								20 g		
								21 g		
20	木	ごはん	牛乳	てりやきチキン ごぼうサラダ やさいスープ	牛乳 鶏肉 鶏肉 まぐろフレーク 豚肉	にんじん キャベツ こまつな コーン しょうが えだまめ ごぼう ●たまねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 米粉 三温糖	615 Kcal		
								26 g		
								19 g		
21	金	ごはん	牛乳	さかなのなんばんづけ ひじきのいために とうにゅうじる	牛乳 木綿豆腐 ぶり みそ さつまあげ 豆乳 鶏肉 ひじき	にんじん こんにやく ●たまねぎ さやいんげん にんじん ねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 サラダ油	657 Kcal		
								28 g		
								23 g		
24	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン キャベツのみそしる	牛乳 みそ 鶏肉 わかめ あつあげ チーズ 大豆ペースト	にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー こまつな ●たまねぎ	白飯 ごま じゃがいも サラダ油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	629 Kcal		
								27 g		
								21 g		
25	火	ナン	牛乳	キーマカレー たっぶりやさいのスープに フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 鶏肉 豚肉 牛肉	にんじん にんにく 黄桃缶 青ピーマン ●たまねぎ バイン缶 こまつな だいこん みかん缶 しょうが しめじ	ナン いちごゼリー 大麦 マスカットゼリー 三温糖 ミルクゼリー じゃがいも サラダ油 カレールウ	621 Kcal		
								31 g		
								20 g		
26	水	ごはん	牛乳	はるまき やさいのピリから レタスとたまごのスープ	牛乳 春巻き パーコン 鶏卵	にんじん しょうが きゅうり ●たまねぎ キャベツ しめじ にんにく レタス	白飯 ごま油 三温糖 片栗粉 大豆油	623 Kcal		
								18 g		
								23 g		
27	木	ごはん	牛乳	とりにくのたつたあげ とうふとベーコンのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 うすあげ 鶏肉 みそ 豆腐 大豆ペースト ベーコン	にんじん きゅうり こまつな ●たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	白飯 じゃがいも 三温糖 大豆油 米粉 ごま油 片栗粉	633 Kcal		
								30 g		
								21 g		
28	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー ひやしちゅうか ふりかけ	牛乳 ロースハム 豚肉 こんぶとお抹茶ふりかけ みそ 鶏卵	にんじん たけのこ 青ピーマン キャベツ にんにく もやし しょうが きゅうり	白飯 サラダ油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま ラーメン	607 Kcal		
								24 g		
								18 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、野々市市の地場産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター

