

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	赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品			たんぱく質	脂質
2	月	ごはん	牛乳	やきメンチ ベーコンサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉	鶏卵 ベーコン	たまねぎ ローズマリー パセリ ブロッコリー	もやし きゅうり にんじん にんにく	キャベツ トマトジュース トマト水煮 セロリ	白飯 パン粉 オリーブ油 サラダ油	三温糖 じゃがいも	604 26 18	Kcal g g
3	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 あつあげのみそしる	牛乳 鶏肉 炒り卵 大豆	あつあげ みそ 大豆ペースト	にんじん えだまめ しょうが ごぼう	たまねぎ えのきたけ こまつな	すし飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま 水あめ	656 30 21	Kcal g g	
4	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツあんぱん	牛乳 鶏肉 チーズ	ベーコン	たまねぎ にんにく にんにく しょうが	トマト水煮 トマトピューレー 黄桃缶 パイン缶	むぎ飯 じゃがいも サラダ油 カレールー	小麦粉 バター 杏仁豆腐 マスカットゼリー	いちごゼリー 三温糖 グラニュー糖	721 20 19	Kcal g g
5	木	ごはん	牛乳	ピリからチキン チヨレギサラダ コーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 のり 絹ごし豆腐	ベーコン 鶏卵	しょうが にんにく にんにく もやし	キャベツ こまつな たまねぎ コーン	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	ごま油 ごま	607 25 19	Kcal g g	
6	金	ごはん	牛乳	ししゃものなんぼんづけ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 ししゃも 豚肉		ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり粉 たまねぎ こんにやく さやいんげん	白飯 小麦粉 片栗粉 大豆油	三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	618 23 21	Kcal g g	
9	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン マカロニサラダ あおなのみそしる	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク 絹ごし豆腐	うす揚げ 大豆ペースト みそ	しょうが きゅうり キャベツ コーン	たまねぎ えのきたけ こまつな	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	マカロニ サラダ油	601 28 16	Kcal g g	
10	火	ピラフ	牛乳	ポテトミートグラタン キャベツのスープに とうにゅうバナナコッタ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 牛肉	大豆たんぱく チーズ	たまねぎ にんじん コーン にんにく	トマト水煮 パセリ キャベツ しめじ	チャーハムライス サラダ油 バター じゃがいも	三温糖 パン粉 オリーブ油 豆乳バナナコッタ	616 23 21	Kcal g g	
11	水	ごはん	牛乳	ちくわチーズてん はりはりあえ とんじる	牛乳 焼きちくわ チーズ ロースハム	しお昆布 豚肉 みそ	にんじん 切り干し大根 もやし きゅうり	たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 大豆油	三温糖 ごま油 じゃがいも	610 21 19	Kcal g g	
12	木	ごはん	牛乳	シューマイ バンバンジー ジャジャン豆腐	牛乳 シューマイ 鶏ささみ 白みそ	あつあげ 豚肉 八丁みそ	きゅうり もやし にんじん しょうが	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油	片栗粉	667 26 25	Kcal g g	
13	金	ごはん	牛乳	かつおフライ ゆずふうみサラダ なすのみそしる	牛乳 ベーコン うす揚げ みそ	かつおフライ 大豆ペースト	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	ゆず なす ねぎ	白飯 大豆油 サラダ油 三温糖	じゃがいも	606 23 19	Kcal g g	
16	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 鶏肉 チーズ あつあげ	わかめ 大豆ペースト みそ	にんじん ●たまねぎ ブロッコリー キャベツ	しめじ こまつな	白飯 ごま じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ 三温糖	605 25 20	Kcal g g	
17	火	ごはん	牛乳	よかたはべんのかわりあげ ひじきのツナいため いなりうどん	牛乳 四方はべん 青のり粉 ひじき	まぐろフレーク うす揚げ	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん	●たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 ごま	大豆油 サラダ油 三温糖 うどん	615 22 18	Kcal g g	
18	水	むぎごはん	牛乳	いためピピンバ はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	ヨーグルト	ぜんまい ねぎ にんにく にんじん	もやし こまつな キャベツ 干しいたけ	むぎ飯 ごま油 三温糖 緑豆春雨	609 25 17	Kcal g g		
19	木	ごはん	牛乳	さばのうめ こんにやくのきんぴら ふとこまつなのみそしる	牛乳 さば さつまあげ うす揚げ	みそ	しょうが ねぎ うめびしお にんじん	こんにやく こまつな 青ピーマン ●たまねぎ えのきたけ	白飯 三温糖 片栗粉 サラダ油	ごま やきふ	600 25 19	Kcal g g	
20	金	ロールパン	牛乳	フライドチキン トマトとツナの Pasta こめこのコーンチャウダー	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン		青ピーマン ●たまねぎ セロリ にんにく にんにく	トマト水煮 パセリ トマトピューレー にんじん コーン	ロールパン 小麦粉 片栗粉 大豆油	スパゲッティ サラダ油 三温糖 じゃがいも	米粉	642 28 25	Kcal g g
23	月	ごはん	牛乳	やきにくてまき すいぎょうぎスープ てまきのり	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉	水餃子 のり	にんにく しょうが りんご 青ピーマン	●たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	ごま油	588 24 19	Kcal g g	
24	火	ゆかりごはん	牛乳	ホイコーロー ひやしちゅうか	牛乳 豚肉 みそ 鶏卵	ロースハム	にんにく しょうが にんじん たけのこ	キャベツ さやいんげん もやし きゅうり	ゆかり飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	ラーメン ごま油 ごま	622 24 18	Kcal g g	
25	水	ごはん	牛乳	さかなフライ タルタルサラダ ポークピーンズ	牛乳 ホキ 鶏卵 卵スプレッド	豚肉 大豆 大豆ペースト	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	●たまねぎ トマトピューレー トマト水煮	白飯 小麦粉 パン粉 大豆油	マヨネーズ 三温糖 じゃがいも サラダ油	白いんげん豆 バター	753 30 28	Kcal g g
26	木	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 ベーコン 鶏卵		きゅうり キャベツ にんじん にんにく	しょうが ●たまねぎ えのきたけ レタス	白飯 大豆油 ごま油 三温糖	片栗粉	602 17 23	Kcal g g	
27	金	ごはん	牛乳	キーマカレー やさいのスープに フルーツカクテル	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	ベーコン	しょうが にんにく にんじん ●たまねぎ	青ピーマン だいごん しめじ こまつな	白飯 サラダ油 小麦 カレールー	三温糖 じゃがいも カクテルゼリー マスカットゼリー	なしゼリー	696 25 18	Kcal g g
30	月	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき まめとじゃがいものマヨネーズサラダ とうふのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豆腐	うす揚げ 大豆ペースト みそ	しょうが にんにく にんじん しょうが りんご	きゅうり えのきたけ こまつな	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも マヨネーズ	637 28 20	Kcal g 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

