



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		
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	行事食等	
2	月	麦飯	牛乳	マーボー丼 シューマイ ワンタンスープ			豚肉 豆腐 鶏肉 シュウマイ 大豆たんぱく 豚肉 八丁みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ	干しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ	むぎ飯 三温糖 片栗粉 ワタカン	サラダ油 ごま油			839 32 25	
3	火	白飯	牛乳	キッシュ風 ツナサラダ 豆乳めった汁 ふりかけ			ロースハム みそ 鶏卵 豆乳 まぐろフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ 魚ふりかけ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	ごぼう ねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも	バター 生クリーム			768 32 23	
4	水	白飯	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら ごぼうコマネーズサラダ 切干大根のみそ汁 かみかみチップス			鶏ささみ 卵の花揚げ 豚肉 みそ 大豆ペースト	牛乳 ししゃも 青のり粉	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ きゅうり コーン たまねぎ	えのきたけ 切り干し大根 ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 マヨネーズ ごま			796 27 28	
5	木	白飯(減)	牛乳	豚肉のガリパタ揚げ 塩焼きそば 五目スープ			豚肉 ウインナー 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	しめじ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 中華めん	大豆油 バター サラダ油 ごま油			835 31 34	
6	金	麦飯	牛乳	ポークカレー 福神漬 フルーツヨーグルト			豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ			881 23 24	
9	月	麦飯	牛乳	油麩丼 みそけんちん汁 デザート			豚肉 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 みそ	にんじん 糸みつば	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく だいこん	ねぎ	むぎ飯 三温糖 油麩 片栗粉	ごま油			777 30 23	
10	火	食パン	牛乳	魚のハーブフライ マカロニサラダ ミネストローネ ジャム			ホキ 大豆 鶏卵 ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん トマト水煮 トマトピューレ	バジル コーン キャベツ レモングラス たまねぎ ローズマリー きゅうり	食パン 小麦粉 パン粉 マカロニ	じゃがいも 三温糖 ジャム	大豆油 マヨネーズ サラダ油			760 37 28	
11	水	白飯	牛乳	四方はべんのかわり揚げ 江戸っ子煮 小松菜と厚揚げのみそ汁			四方はべん 大豆 牛肉 高野豆腐	牛乳 あつあげ みそ 大豆ペースト 青のり粉 昆布	にんじん こまつな	生姜 だけのこ こんにゃく たまねぎ	白飯 小麦粉 米粉 やきふ	三温糖 じゃがいも	大豆油			750 29 22	
12	木	白飯	牛乳	オイマヨグラタン コーンサラダ 野菜スープ			鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	ブロック にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	だいこん しめじ	白飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ			750 30 23	
13	金	白飯	牛乳	チキンカツ ウインナーサラダ ごぼう抜き豚汁			鶏肉 あつあげ 鶏卵 みそ ウインナー 豚肉	牛乳	黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ こんにゃく	ねぎ だいこん	白飯 三温糖 小麦粉 パン粉	大豆油 オリーブ油			774 34 26	
16	月															応援献立	
17	火	麦飯	牛乳	いろいろ豆のキーマカレー 海藻サラダ さくらんぼゼリー			豚肉 大豆たんぱく ベーコン	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	きゅうり レモン	むぎ飯 じゃがいも ひよこ豆 レンズ豆	白いんげん豆 三温糖 さくらんぼゼリー	サラダ油 カレールウ ごま			775 25 18
18	水	白飯	牛乳	鯖の梅煮 こんにゃくのきんぴら かきたまみそ汁			さば 大豆ペースト さつまあげ みそ 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ うめびしお こんにゃく	たまねぎ えのきたけ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま			759 34 24	
19	木	白飯	牛乳	焼きメンチ 豆腐とジャコのサラダ 米粉のクラムチャウダー			豚肉 豆腐 鶏肉 ベーコン 大豆たんぱく あさりむき身 鶏卵	牛乳 チーズ ひじき しらす しお昆布	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	しょうが	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	米粉	オリーブ油 ごま油 サラダ油 バター			816 36 23
20	金	チャーハン	牛乳	鶏と大豆とのチリソース 春雨スープ			ベーコン 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 うずら卵	牛乳	にんじん さいいんげん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ	ねぎ	チャーハンライス 片栗粉 三温糖 春雨	サラダ油 大豆油			758 31 25	
23	月	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 梅のり和え トックスープ			鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ うめびしお	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	白飯 三温糖 片栗粉 トック	大豆油 ごま サラダ油 ごま油			771 32 23	
24	火	白飯	牛乳	ハンバーガー ラウトウイユ さつまあげと小松菜のみそ汁			豚肉 鶏卵 牛肉 ベーコン 鶏肉 みそ さつまあげ 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳	にんじん トマト トマト水煮 こまつな	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	えのきたけ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油			760 31 22	
25	水	麦飯	牛乳	ピピンパ 中華風コーン卵スープ ヨーグルト			牛肉 鶏卵 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな チンゲンサイ	ねぎ にんにく 切り干し大根 ぜんまい	もやし コーン しめじ	むぎ飯 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま			817 33 25	
26	木	白飯	牛乳	魚の美味だれ 昆布和え 肉じゃが			鮭 鶏ささみ かつおぶし 豚肉	牛乳 しお昆布	にんじん さいいんげん	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり	キャベツ じゃがいも たまねぎ こんにゃく	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油			791 33 21	
27	金	白飯(減)	牛乳	春巻き ひじきとツナの炒め煮 冷やしラーメン			春巻き まぐろフレーク ロースハム	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	こんにゃく えだまめ もやし ねぎ	コーン しょうが	白飯 三温糖 ラーメン	大豆油 サラダ油 ごま			835 24 28	
30	月	白飯	牛乳	かつおフライ キャベツのゆず風味サラダ 茄子とじゃがいものみそ汁			カツオフライ ベーコン うず揚げ 大豆ペースト	牛乳 みそ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ ゆず	なす	白飯 三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油			774 26 25	
高知県献立																	

※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、6つの食品群に分けて記載してあります。

