



6月 予定献立表



日	曜	献立	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	E エネルギー(kcal) P たんぱく質(g) F 脂質(g)
1	月	ごはん 牛乳 さかなのあげに いそべあえ かぼちゃのとうにゅうみそ汁	牛乳 ふくらぎ のり あつあげ 豆乳 味噌	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん	白飯 片栗粉 油 三温糖	E 715 P 27.6 F 25.8
2	火	ミルクコップ 牛乳 スクランブルエッグ コールスローサラダ ふときゅうりのスープ	牛乳 ハム いら卵 豚肉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 太きゅうり えのきたけ 干しいたけ ねぎ	ミルクコップ 油 マヨネーズ コールスロドレッシング	E 578 P 22.8 F 26.0
3	水	ビビンバ 牛乳 トマトサンラータン ヨーグルト	牛乳 牛肉 錦糸卵 豚肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	ぜんまい水煮 ねぎ にんにく にんじん 小松菜 もやし トマト たけのこ水煮 には	麦飯 ごま油 三温糖 片栗粉	E 664 P 25.9 F 19.0
4	木	ミルクロール 牛乳 ポークチャップ ごぼうナッツサラダ くきわかめのスープ	カミカミメニュー (おいはのこんだて) 牛乳 豚肉 鶏肉 くきわかめ	たまねぎ すりおろしりんご にんにく しょうが ごぼう きゅうり にんじん コン しいたけ えのきたけ	ミルクロール 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 アーモンド マヨネーズ	E 639 P 26.4 F 28.3
5	金	ごはん 牛乳 とり肉のたつたあげ ゴーヤのしらあえ もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク 白和えの素 絹ごし豆腐 もずく 味噌	しょうが 切干だいこん 干しいたけ こんにやく にんじん ゴーヤ たまねぎ ねぎ	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま マヨネーズ	E 618 P 24.3 F 20.0
8	月	ごはん 牛乳 よかたはべんのかわりあげ そくせきづけ なめこのあかだし	牛乳 四方はべん 青のり 塩昆布 絹ごし豆腐 味噌 八丁味噌	きざみしょうが キャベツ きゅうり たくあん漬け なめこ 小松菜	白飯 天ぷら粉 ごま 油 庄内麩	E 590 P 22.3 F 17.2
9	火	バターロール 牛乳 なつやさいのハンバーググラタン コンソメジュリアン	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン	なす ズッキーニ ピーマン たまねぎ にんにく トマト水煮 キャベツ にんじん えのきたけ	バターロール オリーブ油	E 628 P 28.4 F 25.3
10	水	ごはん 牛乳 ちくさやき にくうどん くだもの	牛乳 鶏肉 鶏卵 牛肉 焼きかまぼこ	たけのこ水煮 にんじん しいたけ みつば たまねぎ ねぎ くだもの	白飯 油 三温糖 うどん	E 653 P 27.7 F 16.6
11	木	チーズパン 牛乳 とりにくのハーブフライ こまつなのペペロンチーノ トマトとレタスのスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 まぐろフレーク ベーコン	●ハーブ にんにく たまねぎ しめじ 小松菜 トマト レタス	チーズクッペ 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ オリーブ油	E 673 P 31.3 F 24.7
12	金	さばそぼろちらし 牛乳 げんじまめ さわにわん	牛乳 さばフレーク 鶏卵 ●大豆 昆布 豚肉	しょうが ごぼう たけのこ水煮 にんじん えのきたけ	すし飯 三温糖 片栗粉 油 水あめ ごま	E 684 P 26.7 F 25.1
15	月	ごはん 牛乳 あじのうめに ひじきとあさりのつくだに とうふだんご汁	牛乳 あじ あさりのつくだ煮 ひじき 鶏肉 絹ごし豆腐 味噌	しょうが うめほし えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜	白飯 三温糖 片栗粉 ごま 白玉粉	E 646 P 30.1 F 12.7
16	火	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー シーフードスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 えび いか ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 もも缶 バナナ	ターメリックライス 油 レンズ豆 カレールウ 三温糖	E 698 P 26.0 F 18.5
17	水	ごはん 牛乳 ししゃものごまあげ はりはりあえ にくじゃが	牛乳 ししゃも 塩昆布 豚肉	割り干だいこん にんじん きゅうり たまねぎ こんにやく いんげん	白飯 米粉 小麦粉 ごま 油 三温糖 じゃがいも	E 670 P 26.3 F 17.5
18	木	ごはん 牛乳 さつまあげのさんみやき えどっこに めった汁	牛乳 さつまあげ 大豆 牛肉 高野豆腐 昆布 豚肉 味噌	ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん たけのこ水煮 こんにやく たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 じゃがいも	E 649 P 28.2 F 16.8
19	金	ごはん 牛乳 みやぎきずきんなんばん ひゅうがなつサラダ きりぼしだいこんのみそ汁 マンゴープリン	味めぐり みやぎ県 鶏肉 鶏卵 たまごブレッド 豚肉 味噌	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん しいたけ 切干だいこん ねぎ	白飯 片栗粉 小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ 日向夏ドレッシング マンゴープリン	E 730 P 28.1 F 25.3
22	月	ハントんライス 牛乳 にくだんごのスープ	牛乳 オムライスシート 白身魚フライ 豚肉 鶏肉 鶏卵	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ水煮 キャベツ ねぎ	ケチャップライス 油 三温糖 片栗粉	E 615 P 25.9 F 18.5
23	火	ごはん かんこくのり 牛乳 ダッカルビ もやしのナムル チゲふうスープ	牛乳 韓国のり 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 味噌	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく すりおろしりんご もやし きゅうり しめじ チンゲンサイ には キムチ	白飯 じゃがいも 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	E 614 P 26.2 F 16.8
24	水	カレーライス 牛乳 フルーツあんにんどうふ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト水煮 みかん缶 バイン缶 もも缶	麦飯 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ 油 杏仁豆腐 三温糖	E 770 P 19.7 F 20.6
25	木	バターロール 牛乳 コロック ペスカトール うずらたまごとあおなのスープ	牛乳 えび いか 鶏肉 うずら卵水煮	にんにく たまねぎ トマト水煮 にんじん パセリ もやし ねぎ 小松菜	バターロール コロック 油 スパゲティ オリーブ油 片栗粉	E 636 P 28.3 F 22.9
26	金	ごはん 牛乳 えびシューマイ きゅうりのピリから ジャジャンどうふ	牛乳 えびシューマイ あつあげ 豚肉 八丁味噌	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく	白飯 ごま油 油 三温糖 片栗粉	E 644 P 25.5 F 21.1
29	月	わかめごはん 牛乳 とりにくのチリソース ジャージャーめん	牛乳 鶏肉 ハム 錦糸卵 豚肉 味噌	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし 干しいたけ	わかめごはん 片栗粉 油 ごま油 中華麺 三温糖	E 696 P 29.5 F 22.0
30	火	ミルクロール 牛乳 ポテトとツナのグラタン ミネストローネ ピーチゼリー	牛乳 まぐろフレーク チーズ 豚肉	マッシュルーム たまねぎ にんにく パセリ にんじん セロリ トマト	ミルクロール じゃがいも 油 バター 小麦粉 オリーブ油 スパゲティ ピーチゼリー	E 687 P 26.7 F 25.9

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
●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