



# 6月 予定献立表

菅原小学校、館野小学校、野々市小学校、富陽小学校、御園小学校

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 水	バターロール 牛乳 とりにくのバーベキューソース こふきいも とうふスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐	たまねぎ にんにく しょうが すりおろしりんご バセリ にんじん 小松菜 しめじ ねぎ	バターロール 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも バター	E 646 P 25.0 F 29.0
2 木	ビビンバ 牛乳 はるさめサンラータン	牛乳 牛肉 豚肉 鶏卵	ぜんまい水煮 ねぎ にんにく にんじん 小松菜 もやし 寒天 チンゲンサイ えのきたけ	麦飯 三温糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	E 602 P 22.0 F 19.0
3 金	ごはん ちりめんこんぶ 牛乳 はたはたのなんばんづけ ひじきのサラダ あげとこまつなのみそしる	<b>カミカミメニュー (おいはのこんだて)</b> 牛乳 ちりめん昆布 はたはた ひじき ハム 厚揚げ 味噌	ねぎ コーン 赤ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油	E 631 P 25.0 F 24.0
6 月	カレーライス 牛乳 フルーツあんぱんどうふ	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(缶) みかん缶 パイナップル	麦飯 じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールー 三温糖 あんぱん豆腐	E 741 P 19.0 F 19.0
7 火	わかめごはん 牛乳 いかのてんぷら ゆかりあえ にくうどん	牛乳 いか 豚肉 焼きかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ 小松菜 ねぎ	わかめごはん 小麦粉 米粉 油 三温糖 うどん	E 621 P 26.0 F 17.0
8 水	ミルクロール 牛乳 マカロニグラタン ごもくコンソメスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 粉チーズ 鶏卵 絹ごし豆腐 わかめ ヨーグルト	たまねぎ コーン にんじん 干ししいたけ 小松菜	ミルクロール マカロニ 油 米粉 バター 生クリーム パン粉 オリーブ油 片栗粉	E 674 P 29.0 F 23.0
9 木	ごはん 牛乳 あじのうめい ゴーヤのしらあえ めった汁	牛乳 あじ 豚肉 白和えの素 うすあげ 味噌	しょうが 梅肉 切干だいこん 干ししいたけ こんにやく にんじん ゴーヤ たまねぎ ごぼう ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 マヨネーズ ごま じゃがいも	E 604 P 29.0 F 17.0
10 金	ごはん 牛乳 ユウリンチー パンサンデー マーボー豆腐	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 ●大豆 絹ごし豆腐 八丁味噌	ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干ししいたけ	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油 はるさめ	E 685 P 27.0 F 25.0
13 月	ごはん 牛乳 ひじきミートローフ アーモンドサラダ まめのチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 ●大豆 ひじき 鶏卵 おから ベーコン	●たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いんげん	白飯 油 ごまドレッシング アーモンド 白いんげん豆 米粉 じゃがいも バター 生クリーム	E 703 P 29.0 F 25.0
14 火	ごはん 牛乳 ぶたカツのごまだれがけ ブロッコリーとツナのあえもの きりぼしだいこんのみそしる	牛乳 豚肉 鶏卵 まぐろフレーク 鶏肉 味噌 ●大豆	ブロッコリー にんじん キャベツ ●たまねぎ きりぼしだいこん にんじん ●生しいたけ ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 油 ごま 三温糖	E 683 P 28.0 F 26.0
15 水	ミルクしよくパン チョコクリーム 牛乳 あさりのトマトクリームスパゲッティ ポトフ みかん	牛乳 ベーコン あさりむきみ 鶏肉 フランクフルト	にんにく ●たまねぎ トマト ●生しいたけ トマト(缶) にんじん キャベツ みかん	ミルク食パン チョコクリーム 三温糖 生クリーム オリーブ油 スパゲッティ じゃがいも	E 652 P 23.0 F 23.0
16 木	ごはん 牛乳 さけのてりやき ごぼうごまネーズサラダ じゃがいもとあつあげのみそしる	牛乳 さけ まぐろフレーク あつあげ わかめ 味噌 ●大豆	しょうが ごぼう きゅうり にんじん コーン ●たまねぎ えのきたけ 小松菜	白飯 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	E 641 P 29.0 F 22.0
17 金	ごはん 牛乳 とりてん ミニトマト タイビーエン かぼすゼリー	<b>&lt;きもど、おおいだ おうえんメニュー&gt;</b> 牛乳 鶏肉 豚肉 焼きかまぼこ いか むきえび	にんにく しょうが ミニトマト 干ししいたけ にんじん ●たまねぎ キャベツ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 油 はるさめ ごま油 かぼすゼリー	E 649 P 26.0 F 20.0
20 月	ごはん 牛乳 ポークシューマイ きゅうりのピリから ジャジャンドウフ	牛乳 ポークシューマイ あつ揚げ 豚肉 八丁味噌	きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ水煮 ねぎ 干ししいたけ	白飯 三温糖 ごま油 片栗粉 油	E 736 P 28.0 F 38.0
21 火	ごはん 牛乳 にくみそどん そくせきづけ さわにわん	牛乳 豚肉 塩こんぶ 鶏肉 味噌	たけのこ水煮 にんじん たまねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たくあん漬け ごぼう えのきたけ	白飯 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	E 604 P 27.0 F 26.0
22 水	きじゅんコッペパン 牛乳 てりやきチキン コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ●大豆	しょうが キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ トマト水煮	コッペパン 三温糖 片栗粉 コールスロードレッシング じゃがいも 油	E 614 P 30.0 F 23.0
23 木	ごはん 牛乳 とりにくとだいのチリソース ひやしちゅうか ももゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ロースハム 卵焼き	しょうが たまねぎ ビーマン 赤ピーマン もやし きゅうり にんじん	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油 中華めん ももゼリー	E 674 P 28.0 F 21.0
24 金	ごはん 牛乳 にくみハンバーグ マセドアンサラダ しらたまどうふだんごのみそしる	牛乳 ハンバーグ 八丁味噌 チーズ 鶏肉 絹ごし豆腐 味噌	トマト(缶) たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん ●生しいたけ 小松菜	白飯 三温糖 油 じゃがいも マヨネーズ 白玉粉	E 674 P 25.0 F 22.0
27 月	むぎごはん 牛乳 キーマカレー ふときゅうりのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン ふときゅうり えのきたけ ねぎ みかん缶 パイナップル ももゼリー パナナ	麦飯 油 レンズ豆 大麦 カレールー 三温糖	E 682 P 23.0 F 17.0
28 火	ごはん 牛乳 さばのたつあげ こんにやくのきんぴら かきたまのみそしる	牛乳 さば 鶏卵 さつまあげ 味噌	しょうが こんにやく にんじん ビーマン たまねぎ しめじ チンゲンサイ	白飯 米粉 片栗粉 油 三温糖 ごま	E 637 P 24.0 F 26.0
29 水	バターロール 牛乳 ミートソーススパゲッティ とりにくとあおなのスープ なつみかんゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 うずら卵	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ビーマン トマト(缶) もやし ねぎ 干ししいたけ 小松菜	バターロール スパゲッティ オリーブ油 三温糖 夏ミカンゼリー	E 616 P 26.0 F 19.0
30 木	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	切り干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ こんにやく いんげん	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 三温糖 じゃがいも	E 610 P 23.0 F 16.0

※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。