

6月



## 献\*立\*表

令和6年度  
南砺市立井波中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal 基準値 830
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・豆・ 豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	油類	
3	月		スタミナピラフ 牛乳 あじさいゼリー	小松菜のコーンあえ 白菜スープ	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ ねぎ グリーンピース コーン 白菜 にんにく キャベツ	ごはん	バター ごま 油類	777kcal
4	火	かみかみ 献立	もち麦入りごはん 牛乳	まめちり 切干大根のごま酢あえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 黒大豆 大豆 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ えのき ねぎ 切干大根 もやし 生姜 きゅうり にんにく	ごはん もち麦	油 ごま	866kcal
5	水		ココア揚げパン 牛乳	肉団子 グリーンサラダ ポークビーンズ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー いんげん	玉ねぎ コーン キャベツ 生姜	コッペパン じゃがいも	油	836kcal
6	木		ごはん 牛乳	あじフライ キャベツと油揚げのおひたし じゃがいもの中華煮	油揚げ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 白菜 もやし しめじ 生姜	ごはん じゃがいも パン粉	ごま 油	729kcal
7	金		ごはん 牛乳 冷凍りんご	チーズ入り卵焼き 小松菜のわさびあえ 大根のうま煮	卵 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 アスパラ いんげん	もやし 大根 わさび たけのこ りんご	ごはん じゃがいも	バター	740kcal
10	月		ごはん 牛乳	五目卵焼き トマトサラダ 豆乳みそ汁	鶏肉 卵 豆腐 豆乳 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん さつまいも	ごま ごま油	738kcal
11	火		ごはん 牛乳	ししゃもの磯辺揚げ チーズ納豆あえ 厚揚げのうま煮	納豆 厚揚げ	牛乳 チーズ ししゃも あおさ	人参 小松菜	もやし 生姜 しいたけ キャベツ たけのこ グリンピース	ごはん	油	783kcal
12	水		黒糖パン 牛乳	レバーのケチャップがらめ 寒天サラダ ポテトスープ	鶏肉 豚レバー 大豆	牛乳	人参 小松菜	コーン 生姜 きゅうり しめじ 白菜	黒糖パン じゃがいも	オリーブ油	857kcal
13	木		ごはん 牛乳 ヨーグルト	魚のごま焼き 茎わかめのきんぴら にら玉汁	魚 さつま揚げ 卵	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参 いんげん にら	玉ねぎ えのき	ごはん	ごま ごま油	820kcal
14	金	食育の日 神奈川県	海軍カレー 牛乳 オレンジ	小籠包 キャベツと小松菜のおひたし	牛肉 豚肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン オレンジ	ごはん じゃがいも	ごま	846kcal
18	火		五箇山豆腐のピリ辛丼 牛乳	小松菜のいろどりあえ わかめスープ	五箇山豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 にら トマト 小松菜	玉ねぎ 生姜 えのき しいたけ たけのこ きゅうり にんにく キャベツ もやし	ごはん	ごま油 オリーブ油 油	765kcal
19	水		コッペパン 牛乳	手作りハンバーグ チーズポテト レタススープ	豚肉 卵 牛肉 豆腐 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン 枝豆 レタス	コッペパン パン粉 じゃがいも		808kcal
20	木		えびカレーごはん 牛乳	コロケ ゆかりあえ 豚汁	えび 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しそ 枝豆 大根 ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも さつまいも		788kcal
21	金		ごはん 牛乳	魚のコーンマヨ焼き アスパラのアーモンドあえ じゃがいものそぼろ煮	魚 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 アスパラ 絹さや	コーン 生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ しいたけ	ごはん じゃがいも	アーモンド	809kcal
24	月	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	ズッキーニ入り卵焼き 小松菜のごまあえ 玉ねぎのみそ汁	ツナ 卵 油揚げ	牛乳	人参 もやし	玉ねぎ 玉ねぎ ねぎ えのき ★ズッキーニ	★自然栽培米ごはん じゃがいも	ごま	727kcal
25	火		花びらたけ入り中華飯 牛乳	揚げ餃子 わかめの酢の物	豚肉 うずらの卵	牛乳 わかめ	人参 絹さや	たけのこ 玉ねぎ 生姜 きゅうり もやし 白菜 はなびらたけ キャベツ	ごはん	ごま油	780kcal
26	水		レーズンパン 牛乳	五箇山豆腐のグラタン カラフル豆のサラダ キャベツスープ	五箇山豆腐 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ きゅうり しめじ キャベツ	レーズンパン じゃがいも	バター オリーブ油	771kcal
27	木		ごはん 牛乳	鶏のから揚げ キャベツの昆布あえ えびと豆腐のうま煮	鶏肉 豆腐 えび	牛乳 昆布	人参 小松菜	たけのこ ねぎ 生姜 キャベツ しいたけ にんにく ねぎ	ごはん		758kcal
28	金		ごはん 牛乳 メロン	いわしの梅煮 大根の甘酢あえ 親子煮	いわし 鶏肉 卵	牛乳	人参 絹さや	きゅうり 大根 梅 玉ねぎ しいたけ コーン メロン	ごはん 車麩 じゃがいも		769kcal

なんと自然給食ものがたり  
農薬や化学肥料を使用せずに栽培された農作物が使われた給食です。  
今月は「自然栽培米ごはん、ズッキーニ」です。