



6月



献*立*表

令和7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	
2	月	かみかみ 献立 	もち麦入りごはん 牛乳 きなこ豆	メンチカツ はりはりソテー 五目みそ汁	豚肉 大豆 ベーコン 高野豆腐	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 白菜 ねぎ ごぼう 切干大根 キャベツ えのき	ごはん もち麦 パン粉	油	825kcal
3	火		ホイコーロー丼 牛乳 フルーツヨーグルト	シュウマイ ひじきサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ コーン キャベツ 大根 もも パイナップル みかん	ごはん シューマイの皮	油	846kcal
4	水		コッペパン 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き ペンネのトマト煮 コロコロスープ	鶏肉 ツナ うずら卵	牛乳	にんじん トマト パジル	マーマレード にんにく キャベツ 玉ねぎ セロリ	コッペパン ペンネ じゃがいも		721kcal
5	木		ごはん 牛乳	豆腐チャンプルー たくあんあえ そうめん汁	かまぼこ 卵 五箇山豆腐 かつお節 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜 キャベツ たくあん きゅうり しいたけ ねぎ	ごはん そうめん	油 ごま	737kcal
6	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	にんじん アスパラ	コーン 生姜 もやし 玉ねぎ しいたけ グリンピース	ごはん じゃがいも	アーモンド 油	824kcal
9	月		ごはん 牛乳 甘夏	サンマのホイル焼き トマトサラダ かきたま汁	サンマ 豆腐 卵	牛乳	にんじん トマト 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 甘夏	ごはん おつゆ麩	ごま油	749kcal
10	火		ごはん 牛乳	干草厚焼き卵 茎わかめのきんぴら 肉じゃが	豚肉 卵 さつま揚げ 高野豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん 絹さや	玉ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま油 ごま 油	764kcal
11	水		ココア揚げパン 牛乳	肉団子 グリーンサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく セロリ	コッペパン じゃがいも	油	826kcal
12	木		ごはん 牛乳 チーズ	小魚入りフライビーンズ チンゲン菜ひたし 大根のみそ煮	大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 煮干し チーズ	にんじん チンゲンサイ	もやし 大根 たけのこ 生姜	ごはん	油	766kcal
13	金		スタミナピラフ 牛乳 あじさいゼリー	コーンあえ 白菜スープ	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ 白菜 グリンピース にんにく もやし コーン たけのこ しめじ	ごはん	バター ごま	769kcal
17	火		ごはん 牛乳	サバの塩焼き ズッキーニナムル マーボートマト豆腐	サバ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら トマト	切干大根 生姜 ズッキーニ にんにく たけのこ キャベツ 玉ねぎ グリンピース	ごはん	ごま ごま油	801kcal
18	水		コッペパン 牛乳	クリスピーチキン 大豆サラダ アスパラのクリームスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラ	キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン パン粉 コーンフレーク じゃがいも	オリーブ油	787kcal
19	木	食育の日 山口県 	ごはん 牛乳 小野茶ふりかけ	フグから揚げ みかんサラダ ごう お嫁さん団子汁	フグ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 ねぎ きゅうり 玉ねぎ 夏みかん れんこん ごぼう しいたけ	ごはん すいとん	油	763kcal
20	金		ごはん 牛乳 冷凍りんご	豚肉の生姜焼き 小松菜の梅あえ 油麩の卵とじ	豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 絹さや	玉ねぎ 生姜 きゅうり 大根 りんご 梅	ごはん じゃがいも 油麩	油	830kcal
23	月		ごはん 牛乳	春巻き 昆布あえ グリーンラーメン	豚肉 昆布	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし キャベツ きゅうり たけのこ コーン	ごはん 春巻きの皮 中華麺	油	830kcal
24	火		ごはん 牛乳 ヨーグルト	あじの粒マスタード焼き なすとピーマンのみそ炒め 豆腐の五目煮	あじ 鶏肉 豆腐 大豆 ベーコン	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん ピーマン 絹さや	なす 玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	ごはん	ごま油	842kcal
25	水		コッペパン 牛乳	ししゃもフライ えびとポテトの大葉ソース炒め 肉団子スープ	ししゃも えび 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 大葉 チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし キャベツ	コッペパン じゃがいも	ごま オリーブ油	808kcal
26	木		ハヤシライス 牛乳	グリルチキン パインサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく きゅうり パイナップル キャベツ	ごはん	油	813kcal
27	金	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳 トマト	ズッキーニ入り卵焼き 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	豆腐 卵 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ もやし ズッキーニ コーン えのき	自然栽培米 じゃがいも	油 ごま	728kcal
30	月		ごはん 牛乳 メロン 	チンジャオロース もやしとニラのナムル トマト入りコーンスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン にら トマト	たけのこ 生姜 コーン しいたけ 玉ねぎ ねぎ メロン	ごはん	油 ごま油 ごま	735kcal

○ 今月の地場産食材

米(富富富)、小松菜、にら、トマト、きゅうり、じゃがいも、さつまいも、大豆、黒大豆

○ なんと自然給食ものがたり

自然栽培米ごはん、ズッキーニ

(農薬や化学肥料を使用せずに栽培された農作物が使用された給食です。)