

6月

学校給食献立表

令和8年6月
南砺市立井波中学校

☆斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

日	曜	献立名	赤 (主に体をつくるものとなる)		緑 (主に体の調子を整えるものとなる)		黄 (主にエネルギーのもととなる)		エネルギー (kcal)
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 色のこい野菜 (緑黄色野菜)	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類・種実類	
									830
1	月	ごはん 牛乳 えびシューマイ 大根の昆布あえ マーポトトマト豆腐	いとよりだい 豚肉 木綿豆腐 えび 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 トマト	ぎゅうり 大根 にんにく しょうが たまねぎ たけのこ グリーンピース	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	742
2	火	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き チンゲンサイひたし キャベツのみそ汁	卵 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 ジャガイモ	ごま	742
3	水	ココア揚げパン 牛乳 ウィンナー グリーンサラダ ポテトスープ	ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ 枝豆 ぎゅうり たまねぎ コーン	コッペパン ジャガイモ 砂糖	油	837
4	木	●○ かみかみ献立 ○● じゃこの混ぜごはん 牛乳 いかのカレー揚げ パリパリあえ 肉団子と白菜の煮物 きなこ豆	いか 鶏肉 豚肉 大豆 きなこ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん しそ	キャベツ つぼ漬け たまねぎ 白菜 しめじ	米 春雨 砂糖	油 ごま	750
5	金	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 梅あえ 豚肉の柳川煮	にしん ちくわ 豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	もやし ぎゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ 梅	米 砂糖		771
8	月	ごはん 牛乳 あじのマヨネーズ焼き 小松菜のいろどりあえ 豚汁	あじ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	コーン ぎゅうり キャベツ 大根 しょうが ねぎ	米 砂糖 ジャガイモ	油 マヨネーズ	730
9	火	スタミナピラフ 牛乳 春雨サラダ ハトムギ入り鶏ごぼうスープ あじさいゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース もやし ぎゅうり ごぼう えのきたけ にんにく ねぎ	米 砂糖 ハトムギ 春雨	油 ごま	735
10	水	コッペパン 牛乳 豚肉と五箇山豆腐のケチャップあえ ゆでブロッコリー たまねぎたっぷりスープ	豚肉 五箇山豆腐 大豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン 枝豆	コッペパン 砂糖	油 バター	806
11	木	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き みかんときゅうりの酢の物 じゃがいもの甘辛煮	豚肉 卵 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ ぎゅうり みかん しめじ	米 砂糖 ジャガイモ	油	719
12	金	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツののりあえ 鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん かぼちゃ	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 枝豆	米 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 パン粉	油	786
15	月	ごはん 牛乳 さばの甘みそ焼き 野菜炒め もずくのすまし汁 メロン	さば 豚肉 みそ 絹ごし豆腐	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ メロン	米 砂糖	油	796
16	火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのにらあえ 切干し大根とアスパラのごまだれサラダ じゃがいものみそ汁	豚肉 豚レバー 厚揚げ みそ	牛乳	にら にんじん アスパラガス	しょうが コーン 切干し大根 もやし たまねぎ しめじ	米 砂糖 ジャガイモ	油 ごま	790
17	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き トマトサラダ クリームスープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	小松菜 トマト にんじん	ぎゅうり キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン パン粉 米粉 ジャガイモ コーンフ레이크	油 マヨネーズ	800
18	木	ごはん 牛乳 ししゃものチーズ天ぷら 大豆ともやしの酢の物 高野豆腐の卵とじ	大豆 卵 高野豆腐	牛乳 チーズ ししゃも	にんじん	ぎゅうり もやし たまねぎ グリーンピース	米 砂糖 小麦粉 ジャガイモ	油 ごま油	791
19	金	●○ 食育の日 日本の味めぐり給食(東京都) ○● ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜とキャベツのあえもの ちゃんこ鍋 のり佃煮	卵 鶏肉 油揚げ 焼き豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖	ごま	742
22	月	ハヤシライス 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 砂糖	油	777
23	火	●○ なんと自然給食ものがたり ○● 特別栽培米ごはん 牛乳 きびなごフライ ズッキーニナムル なすのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん	切干し大根 ★ズッキーニ もやし しょうが たまねぎ なす グリンピース	★特別栽培米 ジャガイモ 砂糖	油 ごま ごま油	770
24	水	コッペパン 牛乳 チリコンカン 塩もみ野菜 にらたまスープ ヨーグルト	鶏肉 金時豆 絹ごし豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	にんにく たまねぎ キャベツ ぎゅうり えのきたけ	コッペパン	油	751
25	木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 大根の甘酢あえ 肉じゃが	さわら みそ 白みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 コーン ぎゅうり たまねぎ	米 砂糖 ジャガイモ	油	757
26	金	ごはん 牛乳 豚肉ときのこのオイスターソース炒め 茎わかめサラダ 五目みそ汁	豚肉 高野豆腐 みそ 油揚げ ちくわ	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しめじ エリンギ もやし ぎゅうり 白菜 ねぎ	米 砂糖 ジャガイモ	油 ごま油	730
29	月	ビビンバ(焼肉・錦糸卵・ナムル) 牛乳 白玉スープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 切干し大根 もやし たまねぎ たけのこ しめじ	米 砂糖 白玉もち	油 ごま ごま油	734
30	火	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 赤じそあえ 厚揚げのみそ煮	いわし 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん しそ	キャベツ ぎゅうり 大根 しょうが	米 砂糖 ジャガイモ		745

※ 都合により献立内容が変更になる場合があります。

※ 調味料、こんにゃく、加工品・デザートの一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。