



6月 献立表 (中学校)



令和5年度
砺波市学校給食センター

日曜	献立名	アレルギー 対応食	食 品 名						
			主に体をつくるものになるもの	主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの			
1 木	コッペパン 牛乳 チリコンカン ゆでブロッコリー ウイナーとポテトのスープ		ぶた肉 ウイナー ミックスビーンズ	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ にんにく しめじ	コッペパン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	油 マヨネーズ	
2 金	わかめごはん 牛乳 ホタルイカのフライ 切り干し大根のひたし たけのこのみそ煮 さつまいもチップス		ホタルイカ ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	小松菜 人参 さやいんげん	切干大根 もやし たけのこ こんにゃく 干し椎茸	ごはん 砂糖 じゃがいも さつまいも パン粉	油 ごま	
5 月	ごはん 牛乳 ショウロンポー 炒り大豆あえ ○八宝菜	○	ぶた肉 とり肉 大豆 うずら卵	牛乳	小松菜 人参 ニラ	もやし 生姜 キャベツ 玉ねぎ ほうさい もやし たけのこ 干し椎茸	ごはん 砂糖 ショウロンポーの皮 コーンスターチ	油	
6 火	ゆかりごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ 春雨サラダ じゃがいものそぼろ煮		カレイ ぶた肉	牛乳	しそ 人参 グリーンピース	もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸	ごはん 春雨 砂糖 じゃがいも でんぶん コーンスターチ	油 ごま油	
7 水	ごはん 牛乳 チキンナゲット ひじきの炒り煮 具だくさんみそ汁 冷凍みかん		とり肉 ちくわ とろろ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	大根 こんにゃく ねぎ 玉ねぎ みかん	ごはん 砂糖	ごま油	
8 木	米粉パン 牛乳 シシヤモのフリッター ドレッシングサラダ ビーンズチャウダー		シシヤモ とり肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	米粉パン じゃがいも	油 ドレッシング	
9 金	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ わかめのひたし 肉団子スープ		厚揚げ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ニラ	生姜 キャベツ 白菜 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 コーンスターチ		
12 月	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 荻わかめのきんぴら じゃがいもと麩のみそ汁 まるとヨーグルト		イワシ みそ	牛乳 荻わかめ ヨーグルト	人参 さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ 梅	ごはん ふ 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	
13 火	ごはん 牛乳 卵焼き 刻み漬け 麻婆豆腐 カシューナッツ		卵 ぶた肉 豆腐	牛乳	人参 ニラ	キャベツ きゅうり たくあん漬け にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸	ごはん コーンスターチ	ごま油 カシューナッツ	
14 水	ごはん 牛乳 アジのかば焼き 青菜のコーンあえ ごま炊き		アジ とり肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし コーン 大根 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	ごはん でんぶん 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	ごま 油	
15 木	レーズンパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース ビーンズサラダ 華風スープ 冷凍黄桃		とり肉 ミックスビーンズ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 トマト ニラ	玉ねぎ えのきだけ 白菜 マッシュルーム たけのこ キャベツ きゅうり コーン 黄桃	レーズンパン コーンスターチ 砂糖	ドレッシング ごま油	
16 金	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 三色ひたし 豚肉と大豆のうま煮		サバ ぶた肉 大豆	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖		
19 月	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 振替休業日 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉								
20 火	ごはん 牛乳 ○イカと大豆の甘辛からめ 即席漬け すき焼き	○	イカ 大豆 ぶた肉 豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ 生椎茸 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油	
21 水	となみたっぶり・夏至の日献立 いりご菜めし 牛乳 枝豆コロツケ 梅ひたし 豚汁 あじさいゼリー		ぶた肉 みそ	牛乳 シラス	青菜 小松菜 人参 ニラ	枝豆 もやし 梅 玉ねぎ 大根 しめじ	ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 あじさいゼリー	油	
22 木	コッペパン 牛乳 オムレツ グリーンサラダ 鶏肉のトマト煮込み マーメイドジャム		卵 とり肉	牛乳	ブロッコリー 人参 さやいんげん トマト	きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも 砂糖 マーメイドジャム	油 ドレッシング	
23 金	ごはん 牛乳 サケの塩麹みそだれ ゆばあえ けんちん汁 ひじきふりかけ		サケ みそ ゆば 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参 青ネギ	キャベツ 大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん コーンスターチ 砂糖	ごま油 ごま	
26 月	ハトムギ入りごはん 牛乳 エビシウマイ ニラともやしのナムル カレー		エビ タラ ぶた肉	牛乳	人参 小松菜 ニラ トマト	もやし にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	ごはん ハトムギ シウマイの皮 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ごま	
27 火	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘酢からめ 昆布漬け 大門うどん汁		とり肉 ぶたレバー 油あげ	牛乳 こんぶ わかめ	小松菜 人参 青ネギ	キャベツ 玉ねぎ 生椎茸 しょうが	ごはん でんぶん 砂糖 うどん	油	
28 水	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 切り干し大根の中華炒め ○厚揚げの錦とじ	○	ニシン ベーコン 厚揚げ 卵	牛乳	人参 ニラ さやいんげん	にんにく 切干大根 エリンギ キャベツ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油	
29 木	コッペパン 牛乳 グラタン 海藻サラダ ポークビーンズ ブルーベリージャム		ベーコン 海藻ミックス ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ	コッペパン マカロニ じゃがいも ジャム	ドレッシング 油	
30 金	ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ 納豆あえ チキンスープ		ちくわ なつとう とり肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 ニラ	もやし たくあん漬け 玉ねぎ 白菜 干し椎茸	ごはん 天ぷら粉	油 ごま	

※献立は都合により変更になることがあります。



今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27~42g	450mg
平均	799kcal	29.2g	402mg