



6月こんだてひょう (中学校)



令和7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のになるもの	
2	月	鮎の日給食		厚揚げ	牛乳	アスパラガス	キャベツ 干しいたけ	米 さとう	ごま
		ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ		とり肉		にんじん	こんにゃく たけのこ	コーンスターチ	和風ドレッシング
		アスパラサラダ 筑前煮 【3年生のみ】庄川鮎の塩焼き		鮎【3年生のみ】		さやいんげん	れんこん ごぼう	じゃがいも	ごま油
3	火	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ 青菜のコーンあえ ビーンスープ お魚ふりかけ		ぶた肉 サバ アジ イワシ	牛乳 のり	小松菜 にんじん にら	枝豆 キャベツ コーン たまねぎ もやし 干しいたけ	米 バン粉 小麦粉 さとう ビーン	油 ごま
4	水	かみかみ献立	イカ	イカ 大豆	牛乳	小松菜	切干し大根 キャベツ	米 麦	油
		麦入りごはん 牛乳 ●イカと大豆の甘辛からめ		ぶた肉 みそ	こんぶ	にんじん	たまねぎ 大根	でんぶん さとう	
		はりはりあえ ぶた汁						じゃがいも	
5	木	コッペパン 牛乳 ほうれん草のグラタン フレンチサラダ 肉団子スープ		ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん にら	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ もやし ししいたけ	コッペパン マカロニ 小麦粉 パン粉 でんぶん	バター フレンチドレッシング
6	金	ごはん 牛乳 マスの照り焼き わかめ入りひたし すき焼き		マス ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ	米 さとう コーンスターチ	
9	月	ごはん 牛乳 シシャモのフライ ひじきサラダ 肉じゃが ベビーチーズ		ぶた肉	牛乳 シシャモ ひじき チーズ	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 バン粉 でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油
10	火	ごはん 牛乳 グリルチキン ごまあえ 麻婆豆腐 冷凍パン		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん にら	キャベツ にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ パイナップル	米 さとう コーンスターチ	ごま ごま油
11	水	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 切干し大根の洋風炒め わかめのみそ汁		サバ ベーコン 油あげ みそ	牛乳 煮干し粉 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが 切干し大根 もやし たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ	米 でんぶん	油
12	木	レーズンパン 牛乳 オムレツ 大豆サラダ ミネストローネ		卵 大豆 とり肉	牛乳	ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	レーズンパン さとう じゃがいも マカロニ	コールスロドレッシング 油
13	金	ごはん 牛乳 フィッシュバーグの和風ソース 青菜のおひたし ごま炊き りんごヨーグルト		とうふ イワシ ぶた肉 タラ 厚揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが キャベツ 大根 たまねぎ りんご	米 バン粉 さとう コーンスターチ じゃがいも	ごま
16	月	🍀🌸🍀🌸🍀🌸🍀🌸🍀 休業日 🍀🌸🍀🌸🍀🌸🍀🌸🍀							
17	火	ビビンバ 牛乳 ゆでブロッコリー ウインナーとポテトのスープ		ぶた肉 ウインナー	牛乳	赤パプリカ にら ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし 白菜キムチ キャベツ たまねぎ	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	ごま油 マヨネーズ
18	水	ごはん 牛乳 アジの南蛮だれ 即席漬け ●かきたま汁	卵	アジ とうふ 卵	牛乳 煮干し粉	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ しめじ	米 でんぶん さとう コーンスターチ	油
19	木	はちみつパン 牛乳 チキンナゲット 海藻サラダ コーンチャウダー		とり肉 ベーコン	牛乳 海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	はちみつパン じゃがいも 米粉	中華ドレッシング
20	金	となみたつぷり献立		かまぼこ	牛乳	小松菜	たまねぎ	米	油
		ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ		油揚げ	煮干し粉	にら	もやし にんにく	小麦粉 でんぶん	ごま油
		にらと小松菜のナムル 大門うどん汁			わかめ	にんじん	ねぎ	さとう	ごま
23	月	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの甘酢からめ 三色ひたし みそ汁		とり肉 ぶたレバー 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん にら	もやし たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油
24	火	ごはん 牛乳 卵焼き ブロッコリーのごまだれ ぶた肉と大豆のうま煮		卵 ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ 大根 こんにゃく たけのこ	米 じゃがいも さとう	ごま
25	水	ゆかりごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 刻み漬け 具だくさん汁		ちくわ とり肉 とうふ	牛乳 青のり粉 煮干し粉	しそ にんじん	キャベツ きゅうり たくあん漬け 大根 たまねぎ しめじ ねぎ	米 天ぷら粉	油
26	木	おはなし献立「アンパンマン」		とり肉	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	丸パン パン粉	イタリアンドレッシング
		ハンバーガーキッドのハンバーガー（丸パン・		ぶた肉		アスパラガス	にんにく	さとう	油
		ハンバーグのケチャップソース）牛乳 ひなた村のサラダ カレーパンマンのスープ				にんじん トマト		コーンスターチ じゃがいも	
27	金	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 ゆば入りおひたし 夏野菜の煮物 まるとヨーグルト		イワシ ゆば とり肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	梅 キャベツ たまねぎ なす こんにゃく 干しいたけ 枝豆	米 さとう じゃがいも	
30	月	ごはん 牛乳 ワカサギのフリッター きんぴらごぼう キムチ汁		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 ワカサギ	にんじん さやいんげん にら	ごぼう れんこん こんにゃく 白菜 たまねぎ 白菜キムチ	米 さとう	油 ごま油 ごま

今月の地場産食材の紹介



米



大豆



大門うどん



たまねぎ



にら



庄川鮎

・献立は都合により変更になることがあります。
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状
が出る場合がありますので、食べたことのない食
品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみる
ことをお勧めします。

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
提供量	784kcal	28.7g	407mg