



6月こんだてひょう (小学校)



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とになるもの	
2 月	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ アスパラサラダ 筑前煮		厚揚げ とり肉	牛乳	アスパラガス にんじん さやいんげん	キャベツ 干しいたけ こんにやく たけのこ れんこん ごぼう	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	ごま 和風ドレッシング ごま油
3 火	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ 青菜のコーンあえ ビーフンスープ 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 パン粉 小麦粉 さとう ビーファン じゃがいも	油 ごま
4 水	かみかみ献立		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 はりはりあえ ぶた汁	イカ	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 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 こんにやく 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		ぶた肉	牛乳 シシャモ ひじき	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 こんにやく グリーンピース	米 パン粉 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 冷凍パイ		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 パインアップル	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	コールスロッドレッシング 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 パン粉 さとう コーンスターチ じゃがいも	ごま
16 月	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 梅ひたし じゃがいものそぼろ煮		ニシン ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しょうが たまねぎ こんにやく グリンピース 梅	米 さとう じゃがいも コーンスターチ	
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	たまご 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намいたつぱり献立		かまぼこ 油揚げ	牛乳 煮干し粉 わかめ	小松菜 にら にんじん	たまねぎ もやし にんにく ねぎ	米 小麦粉 でんぶん さとう うどん	油 ごま油 ごま
	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ にらと小松菜のナムル 大門うどん汁							
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 こんにやく 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 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	丸パン パン粉 さとう コーンスターチ じゃがいも	イタリアンドレッシング 油
	ハンバーガーキッドのハンバーガー（丸パン・ 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							
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 こんにやく 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 こんにやく 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

・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	650kcal	21～33g	350mg
提供量	617kcal	23.5g	367mg