



6月こんだてひょう (中学校)



令和8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
1	月	ごはん 牛乳 とりつくねの照り焼き ひじきの炒め煮 すまし汁【3年生のみ】庄川鮎の塩焼き		とり肉 ちくわ とうふ 鮎(3年生のみ)	牛乳 ひじき 煮干し粉	にんじん キャベツ しょうが こんにゃく 枝豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう でんぷん コーンスターチ ふ	油
2	火	ごはん 牛乳 アジの南蛮漬け ゆかりあえ 厚揚げのカレー煮		アジ とり肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん しそ にら	米 でんぷん さとう じゃがいも	油
3	水	かみかみ献立「噛んで感じる食のオノマトペ」 麦入りごはん 牛乳 ぶた肉と大豆の甘辛からめ かみかみあえ 具だくさんみそ汁		ぶた肉 大豆 みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん たまねぎ 大根 こんにゃく	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	油
4	木	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ パインサラダ ウィナーのトマト煮こみ		たまご チーズ ウィナー	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	油
5	金	ビビンバ(ごはん・ビビンバの具) 牛乳 フライドポテト ワンタンスープ		ぶた肉 とり肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	米 さとう コーンスターチ パン粉 じゃがいも ワンタンの皮	ごま油 油
8	月	ごはん 牛乳 メンチカツ れんこんサラダ じゃがいものうま煮		ぶた肉 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり こんにゃく グリンピース	米 パン粉 でんぷん さとう じゃがいも	油 中華ドレッシング
9	火	ごはん 牛乳 ショウロンポー バンサンスー ●八宝菜 味付け小魚	イカ	ぶた肉 とり肉 イカ	牛乳 イワシ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ もやし きゅうり しょうが たけのこ 白菜 干しいたけ	米 ショウロンポーの皮 パン粉 春雨 さとう コーンスターチ	ごま油 油
10	水	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ かりかり梅あえ ぶた汁		ぶた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん にら	米 さとう パン粉 小麦粉 じゃがいも	油
11	木	はちみつパン 牛乳 チキンナゲット コールスローサラダ コーンチャウダー 応援ゼリー		とり肉 おから ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ スツキーニ コーン ぶどう ライム ブルーベリー	はちみつパン 米粉 さとう でんぷん じゃがいも	油 コールスロードレッシング
12	金	ごはん 牛乳 トビウオフライ 糸こんにゃくパチ 中華風豆腐汁		タラ トビウオ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にら	米 さとう でんぷん パン粉 コーンスターチ	油 ごま油
15	月	ごはん 牛乳 シンジャモフライ 和風サラダ 肉じゃが		ぶた肉 シンジャモ ひじき	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ
16	火	ごはん 牛乳 卵焼き わかめあえ 麻婆豆腐		たまご 大豆 ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん にら	米 さとう でんぷん コーンスターチ	油 ごま油
17	水	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 切り干し大根のキムチ炒め たまねぎのみそ汁		サバ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にら にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ 切干し大根 白菜キムチ キャベツ ねぎ	米 でんぷん コーンスターチ	油 ごま油
18	木	レーズンパン 牛乳 グリルチキン ビーンズサラダ コンソメスープ		とり肉 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 しめじ	レーズンパン でんぷん さとう じゃがいも	油 フレンチドレッシング
19	金	とらみたっぷり献立 ごはん 牛乳 とらみ野菜の肉そぼろ炒め ごまひたし ビーフンスープ まるとヨーグルト		ぶた肉 厚揚げ みそ かまぼこ	牛乳 煮干し粉 ヨーグルト	にら 小松菜 にんじん しいたけ ねぎ	米 さとう ビーフン	油 ごま
22	月	ごはん 牛乳 エビシュウマイ 合わせ漬け カレー		エビ タラ ホタテ ぶた肉	牛乳	にら にんじん トマト	米 シュウマイの皮 さとう 小麦粉 じゃがいも	油
23	火	ごはん 牛乳 春巻き ナムル じゃが豚キムチ		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜 にら	米 春巻きの皮 じゃがいも 春雨 さとう	油 ごま油 ごま
24	水	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 マカロニサラダ チキンスープ		イワシ とり肉	牛乳	にんじん にら	米 でんぷん マカロニ パン粉 じゃがいも	油 コールスロードレッシング
25	木	黒糖パン 牛乳 アジフライ ジャーマンポテト フルーツカクテル		アジ ベーコン	牛乳	パセリ たまねぎ みかん パイナップル 黄桃	黒糖パン パン粉 でんぷん 小麦粉 じゃがいも カクテルゼリー	油
26	金	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのレモンじょうゆからめ 三色ひたし みそけんちん汁		とり肉 ぶたレバー とうふ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん しいたけ 大根 たまねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま油
29	月	わかめごはん 牛乳 ハムカツ ドレッシングサラダ ミネストローネ		ハム とり肉 大豆	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん トマト	米 パン粉 じゃがいも	油 和風ドレッシング
30	火	ごはん 牛乳 さんまのみそホイル焼き ゆばあえ ●にら玉汁	たまご 卵	さんま みそ ゆば とり肉 たまご	牛乳	小松菜 にんじん にら	米 さとう コーンスターチ	油

今月の地場産食材の紹介



米



しいたけ



ズッキーニ



たまねぎ



にら



庄川鮎【中3のみ】

・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	800kcal	28.6g	380mg