



6月こんだてひょう (小学校)



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とになるもの | |
| 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 | | とり肉 ちくわ とうふ | 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 | キャベツ たまねぎ | 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」 | | | | | | | |
| | むぎい 麦入りごはん | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぶた肉 大豆 みそ | 牛乳 煮干し粉 にんじん | 小松菜 キャベツ きゅうり たくあん漬け 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 ウィンナー | 牛乳 アスパラガス にんじん トマト | キャベツ きゅうり パナップル スツキーニ たまねぎ エリンギ にんにく | 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 | にんにく しょうが たけのこ もやし 白菜キムチ たまねぎ 干しいたけ | 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 | イカ | ぶた肉 とり肉 イカ | 牛乳 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 | 枝豆 キャベツ 梅 たまねぎ ごぼう 大根 しいたけ | 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 にんじん | ブロッコリー にんじん キャベツ 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 糸こんにゃく中華豆腐汁 | | タラ トビウオ ぶた肉 とうふ | 牛乳 にんじん ピーマン にら | たまねぎ にんにく こんにゃく キャベツ 干しいたけ たけのこ | 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 シンヤモフライ 和風サラダ 肉じゃが | | ぶた肉 シンヤモ 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 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 | 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 にんじん | ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり 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 | となみたっぷり献立 | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | となみ野菜の肉そぼろ炒め ごまひたし ビーンズスープ 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 | キャベツ たまねぎ もやし しいたけ ねぎ | 米 さとう ビーン | 油 ごま |
| 22 月 | ごはん 牛乳 エビシウマイ 合わせ漬け カレー | | エビ タラ ホタテ ぶた肉 | 牛乳 にんじん トマト | たまねぎ きゅうり キャベツ 福神漬け にんにく しょうが | 米 シウマイの皮 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 小松菜 にら | たまねぎ キャベツ もやし たけのこ 白菜キムチ | 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 | しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 干しいたけ | 米 でんぷん マカロニ パン粉 じゃがいも | 油 コールスロドレッシング | |
| 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 にんじん | 小松菜 にんじん キャベツ こんにゃく ねぎ 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 にんじん トマト | ブロッコリー にんにく たまねぎ スツキーニ | 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 | もやし たまねぎ たけのこ しめじ | 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 | 650kcal | 21~33g | 350mg |
| 提供量 | 633kcal | 23.5g | 341mg |