



6月



献立表



令和5年度
南砺市立城端中学校



| 日 | 曜 | 行事 | 主食 牛乳 デザート等 | 主菜 副菜 その他 | 使用する食品名 | | | | | | |
|----|---|--------------------|------------------------|--|---------------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| | | | | | 赤（血や筋肉になる） | | 黄（体温や力になる） | | 緑（体の調子を整える） | | |
| | | | | | たんぱく質 | カルシウム | 炭水化物 | 脂質 | ビタミンA | ビタミンC | |
| 1 | 木 | かみかみ 献立 | 麦入りごはん 牛乳 かみかみ大豆 | いかのかりん揚げ 茎わかめ入りきんぴら 五目みそ汁 | いか 豚肉 油揚げ 味噌 大豆 | 牛乳 茎わかめ | ごはん 麦 でんぷん | 油 ごま | にんじん 小松菜 | れんこん ごぼう キャベツ | しめじ えのき ねぎ |
| 2 | 金 | | キャロットパン 牛乳 | 揚げ魚のカレー味 トマトサラダ ウインナーじゃが | ふくらぎ ウインナー | 牛乳 | キャロットパン でんぷん じゃがいも | 油 ごま油 | トマト にんじん いんげん | キャベツ きゅうり 玉ねぎ | |
| 5 | 月 | なんと サンキュー デー | 黒大豆ごはん 牛乳 | 魚のにんにくみそソースかけ 小松菜のいろどり和え 五箇山豆腐のけんちん汁 | 黒大豆 ホキ 味噌 五箇山豆腐 | 牛乳 刻み昆布 | ごはん でんぷん | 油 ごま油 | 小松菜 トマト にんじん | ねぎ にんにく キャベツ | きゅうり コーン 大根 玉ねぎ ごぼう |
| 6 | 火 | | 白エビのカレーごはん 牛乳 | コロッケ にらともやしのナムル 春雨スープ | 白えび 豚肉 牛肉 鶏肉 | 牛乳 | ごはん でんぷん じゃがいも パン粉 春雨 | 油 ごま ごま油 | にんじん にら | 枝豆 玉ねぎ もやし しいたけ | たけのこ 生姜 にんにく ねぎ |
| 7 | 水 | | ごはん 牛乳 | ひじき入り卵焼き ブロッコリーのごま和え マーボー豆腐 | 鶏肉 卵 豚肉 赤みそ 豆腐 | 牛乳 芽ひじき | ごはん でんぷん | 油 ごま ごま油 | ほうれん草 にんじん ブロッコリー にら | 玉ねぎ キャベツ 生姜 | にんにく ねぎ しいたけ たけのこ |
| 8 | 木 | | ごはん 牛乳 | さばのみそ煮 大根サラダ 筑前煮（ちくぜんに） | さば 味噌 鶏肉 うずら卵 | 牛乳 | ごはん じゃがいも | ごま油 油 | にんじん 小松菜 いんげん | 大根 コーン たけのこ | しいたけ ごぼう れんこん |
| 9 | 金 | | アップルパン 牛乳 | グリルチキン カラフルサラダ アスパラのクリーム煮 | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 生クリーム | アップルパン じゃがいも 米粉 | バター | ブロッコリー にんじん アスパラ | にんにく きゅうり 大根 | コーン 玉ねぎ |
| 12 | 月 | | 回鍋肉丼（ホイコーロどん） 牛乳 | ししゃもの唐揚げ 白玉スープ | 豚肉 赤みそ ししゃも | 牛乳 | ごはん でんぷん 白玉もち | 油 | にんじん ピーマン | にんにく 玉ねぎ しいたけ | たけのこ キャベツ しめじ 白菜 ねぎ |
| 13 | 火 | | ごはん 牛乳 | 魚のレモン焼き 茎わかめサラダ 厚揚げの中華煮 | 鮭 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 茎わかめ | ごはん でんぷん | ごま油 ごま 油 | にんじん | レモン キャベツ きゅうり | 生姜 しいたけ たけのこ もやし グリーンピース |
| 14 | 水 | | ごはん 牛乳 トマト、ヨーグルト | 豚肉の生姜焼き 昆布和え なめこ汁 | 豚肉 味噌 | 牛乳 刻み昆布 ヨーグルト | ごはん でんぷん じゃがいも | | 小松菜 にんじん トマト | 生姜 キャベツ 大根 | なめこ ねぎ |
| 15 | 木 | | ごはん 牛乳 メロン | いわしの梅煮 切り干し大根のごま酢和え 親子煮 | いわし 鶏肉 油揚げ 卵 | 牛乳 | ごはん じゃがいも | ごま | 小松菜 にんじん 絹さや | 梅 切り干し大根 もやし 玉ねぎ | しいたけ たけのこ メロン |
| 16 | 金 | | パイパン 牛乳 | レバーのアーモンドケチャップからめ ポイル野菜 白いんげん豆のスープ | 豚肉 豚レバー ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 | パイパン でんぷん じゃがいも | 油 アーモンド | 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん | 生姜 玉ねぎ きゅうり | キャベツ にんにく セロリ 白菜 |
| 20 | 火 | 食育の日 (高知県) | こうしめし 牛乳 | 鮭の生姜焼き ぐる煮 にらと卵のみそ汁 | 鮭 卵 豆腐 味噌 | 牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり | ごはん じゃがいも | | にんじん いんげん にら | たくあん 生姜 大根 | ごぼう 玉ねぎ えのき |
| 21 | 水 | | ごはん 牛乳 | 五箇山豆腐のチーズ焼き にらと春雨の炒め物 白菜のみそ汁 | 五箇山豆腐 味噌 豚肉 | 牛乳 チーズ | ごはん 春雨 さつまいも | 油 | にんじん にら 小松菜 | 玉ねぎ しめじ キャベツ | もやし 白菜 ねぎ |
| 22 | 木 | | ごはん 牛乳 あじさいゼリー | 魚の粒マスタード焼き きゅうりとわかめの酢の物 まるやか豚汁 | 鮭 豚肉 豆腐 豆乳 味噌 | 牛乳 わかめ | ごはん さつまいも | マヨネーズ | にんじん | 玉ねぎ きゅうり キャベツ | 大根 ごぼう ねぎ ぶどう |
| 23 | 金 | | 黒糖パン 牛乳 冷凍りんご | ズッキーニ入りスパニッシュオムレツ ひじきサラダ マカロニスープ | ベーコン 卵 | 牛乳 チーズ 芽ひじき | 黒糖パン じゃがいも マカロニ | オリーブオイル | 小松菜 にんじん パセリ | 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ | コーン しめじ レタス りんご |
| 26 | 月 | | ごはん 牛乳 メロン | 魚のごま焼き 糸寒天の酢の物 厚揚げのみそ汁 | さば 厚揚げ 味噌 | 牛乳 | ごはん じゃがいも | ごま | にんじん | キャベツ きゅうり 玉ねぎ | しめじ ねぎ メロン |
| 27 | 火 | | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 | さつまいもサラダ 切り干し大根のみそ汁 | 豚肉 高野豆腐 油揚げ 味噌 | 牛乳 | ごはん でんぷん さつまいも | マヨネーズ | にんじん 小松菜 | 生姜 玉ねぎ しいたけ コーン 切り干し大根 きゅうり | もやし えのき ねぎ |
| 28 | 水 | | ごはん 牛乳 | 炒り卵 ゆかり和え 肉じゃが | ウインナー 卵 豚肉 | 牛乳 | ごはん じゃがいも | 油 | ピーマン 小松菜 しそ にんじん 絹さや | 玉ねぎ キャベツ | |
| 29 | 木 | | ごはん 牛乳 | 鶏肉の唐揚げ チンゲンサイひたし えびと豆腐のうま煮 | 鶏肉 豆腐 えび | 牛乳 | ごはん でんぷん | 油 ごま ごま油 | チンゲンサイ にんじん | 生姜 もやし にんにく | ねぎ たけのこ しいたけ |
| 30 | 金 | | ココア揚げパン 牛乳 | グリーンサラダ ポークピーンズ | 豚肉 大豆 | 牛乳 | コッパン じゃがいも | 油 ごま油 | ブロッコリー にんじん トマト いんげん | キャベツ コーン 玉ねぎ | |

○材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。



