

6月

学校給食献立表

令和8年6月
南砺市立城端中学校

☆斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

日 曜	献立名	赤 (主に体をつくるものとなる)		緑 (主に体の調子を整えるものとなる)		黄 (主にエネルギーのもととなる)		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実類	
1月	ごはん 牛乳 えびシューマイ 大根の昆布あえ マーボートマト豆腐	えび すけとうだら 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 トマト	キャベツ きゅうり 大根 にんにく しょうが たまねぎ たけのこ グリーンピース	米 小麦粉 砂糖	油	742
2火	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き チンゲンサイひたし キャベツのみそ汁	卵 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 じゃがいも	ごま	742
3水	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 梅あえ 豚肉の柳川煮	にしん ちくわ 豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 さやえんどう	もやし きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ 梅	米 砂糖		771
4木	●○ かみかみ献立 ○● じゃこの混ぜごはん 牛乳 いかのカレー揚げ パリパリあえ 肉団子と白菜の煮物 きなこ豆	いか 鶏肉 豚肉 大豆 きなこ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん しそ	キャベツ つぼ漬け たまねぎ 白菜 しめじ	米 春雨 砂糖	油 ごま	750
5金	ココア揚げパン 牛乳 ウインナー グリーンサラダ ポテトスープ	ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ 枝豆 きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	837
8月	ごはん 牛乳 あじのマヨネーズ焼き 小松菜のいりどりあえ 豚汁	あじ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	コーン きゅうり キャベツ 大根 しょうが ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	730
9火	スタミナピラフ 牛乳 春雨サラダ ハトムギ入り鶏ごぼうスープ あじさいゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく ねぎ もやし きゅうり ごぼう えのきたけ ぶどう	米 砂糖 ハトムギ 春雨	油 ごま	735
10水	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツのおひたし 鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	786
11木	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き みかんときゅうりの酢の物 じゃがいもの甘辛煮	豚肉 卵 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかん しめじ	米 砂糖 じゃがいも	油	719
12金	コッペパン 牛乳 豚肉と五箇山豆腐のケチャップあえ ゆでブロッコリー たまねぎたっぷりスープ	豚肉 五箇山豆腐 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 枝豆	コッペパン 砂糖	油 バター	806
15月	ごはん 牛乳 さばの甘みそ焼き 野菜炒め もずくのすまし汁 メロン	さば 豚肉 みそ 絹ごし豆腐	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ メロン	米 砂糖	油	796
16火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのにらあえ 切干し大根とアスパラのごまだれサラダ じゃがいものみそ汁	豚肉 豚レバー 厚揚げ みそ	牛乳	にら にんじん アスパラガス	しょうが コーン 切干し大根 もやし たまねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	790
17水	●○ 食育の日 日本の味めぐり給食(東京都) ○● ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜とキャベツのあえもの ちゃんこ鍋 のり佃煮	卵 鶏肉 油揚げ 焼き豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖	ごま	742
18木	ごはん 牛乳 ししゃものチーズ天ぷら 大豆ともやしの酢の物 高野豆腐の卵とじ	大豆 卵 高野豆腐	牛乳 チーズ ししゃも	にんじん さやえんどう	きゅうり もやし たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油	791
19金	コッペパン 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き トマトサラダ クリームスープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	小松菜 トマト にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン パン粉 米粉 じゃがいも コーンフレーク	油 ノンエッグマヨネーズ	800
22月	ハヤシライス 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 砂糖	油	777
23火	●○ なんと自然給食ものがたり ○● 特別栽培米ごはん 牛乳 きびなごフライ ズッキーニナムル なすのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん	切干し大根 ★ズッキーニ もやし しょうが たまねぎ なす グリンピース	★特別栽培米 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	770
24水	ごはん 牛乳 豚肉ときのこのオイスターソース炒め 荳わかめサラダ 五目みそ汁	豚肉 高野豆腐 みそ 油揚げ ちくわ	牛乳 荳わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しめじ エリンギ もやし きゅうり 白菜 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	730
25木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 大根の甘酢あえ 肉じゃが	さわら みそ 白みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 コーン きゅうり たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	757
26金	コッペパン 牛乳 チリコンカン 塩もみ野菜 にらたまスープ ブルーンヨーグルト	鶏肉 金時豆 絹ごし豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ブルーン	コッペパン	油	751
29月	ビビンバ(焼肉・錦糸卵・ナムル) 牛乳 白玉スープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 切干し大根 もやし たまねぎ たけのこ しめじ	米 砂糖 白玉もち	油 ごま ごま油	734
30火	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 赤じそあえ 厚揚げのみそ煮	いわし 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん しそ	キャベツ きゅうり 大根 しょうが	米 砂糖 じゃがいも		745

※ 都合により献立内容が変更になる場合があります。

※ 調味料、こんにゃく、加工品・デザートの一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。