

6月献立予定表 (中学校)

令和7年度
あわらし市学校給食センター

		赤 体をつくる食品		黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など		
2月	ご飯 牛乳 チキンのオープン焼き ひよこ豆のカレースープ 大根のごまごまサラダ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ちくわ	牛乳 チーズ	米 パン粉 さつまいも 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	743 kcal 29.0 g 24.4 g 2.8 g	105.6 g
3火	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり炒め けんちん汁 ゆかりマヨネーズサラダ	鶏肉 かつおぶし 木綿豆腐 ツナ	牛乳	米 砂糖 マカロニ	ごま油 ノイック マヨネーズ	にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう ぶなしめじ 白ねぎ キャベツ きゅうり	708 kcal 28.3 g 26.3 g 2.4 g	94.1 g
4水	ご飯 牛乳 イカカツ 炒り鶏 即席漬け	いか 鶏肉 ちくわ	牛乳 塩昆布	米 でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	にんじん 水菜	干し椎茸 平こんにゃく れんこん ごぼう えだまめ キャベツ	732 kcal 28.1 g 20.9 g 2.3 g	115.3 g
5木	【沖縄県の料理】 クファージュシー 牛乳 マグロメンチカツ 豆腐とあげのみそ汁 マーミナイリチー(もやしの炒め物) 紫いもチップス	豚肉 マグロ 魚のすり身 絹ごし豆腐 薄揚げ みそ 魚肉ソーセージ	牛乳 昆布	米 砂糖 パン粉 紫いもチップス	油	にんじん ピーマン	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ もやし	737 kcal 29.1 g 28.4 g 3.4 g	96.1 g
6金	ご飯 牛乳 肉だんごのもち米蒸し(2個) 大根のあっさり煮 小松菜のしめじ和え	鶏肉 豚肉 絹厚揚げ	牛乳	米 もち米 でん粉 パン粉 砂糖	油	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 こんにゃく ぶなしめじ もやし	683 kcal 25.8 g 20.0 g 2.1 g	105.0 g
9月	ご飯 牛乳 鯖ののり塩焼き わかめと大根のみそ汁 じゃがいものきんぴら	サバ 薄揚げ みそ 豚肉	牛乳 あおさ わかめ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	にんじん	大根 玉ねぎ えのきたけ こんにゃく	690 kcal 27.0 g 26.3 g 2.4 g	93.8 g
10火	バンズパン 牛乳 鶏肉のピナッブルソースかけ 豆乳スープ まめまめサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳 大豆 みそ	牛乳	バンズパン 砂糖	ノイック マヨネーズ ごま	トマト にんじん	パイン 玉ねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり えだまめ コーン	738 kcal 37.3 g 32.1 g 3.8 g	85.1 g
11水	ご飯 牛乳 野菜入りしゅうまい(3個) 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の梅おかか和え	魚のすり身 鶏肉 凍り豆腐 卵 かつおぶし	牛乳	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖		にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン 干し椎茸 キャベツ もやし 梅肉	739 kcal 30.6 g 22.0 g 2.3 g	111.4 g
12木	こぎつねずし 牛乳 かぼちゃ挽肉フライ ふのすまし汁 わかめサラダ	鶏肉 薄揚げ 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 麩	油	かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	700 kcal 23.3 g 25.0 g 3.3 g	99.1 g
13金	ご飯 牛乳 焼きチーズ天 あげのカレー煮 はりはり漬け ブルーベリータルト	魚のすり身 豚肉 中揚げ ちくわ	牛乳 チーズ	米 砂糖 でん粉 ブルーベリータルト	油 カレールウ ごま	にんじん いんげん	玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 切干大根 きゅうり	794 kcal 30.5 g 25.3 g 2.7 g	115.8 g
16月	ご飯 牛乳 根菜フライの中濃ソースかけ 越前おろし汁 小松菜の炒め物	豚肉 鶏肉 薄揚げ かまぼこ	牛乳	米 でん粉 パン粉 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油	にんじん 小松菜	れんこん ごぼう 大根 玉ねぎ なめこ 白ねぎ	731 kcal 28.5 g 23.1 g 2.7 g	105.0 g
17火	【プラスワン給食】 ナン 牛乳 キーマカレー 塩大豆 れんこんサラダ マルセイユメロン	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 青のり	ナン 砂糖	油 カレールウ ごま油 ごま	にんじん	玉ねぎ グリンピース れんこん きゅうり コーン マルセイユメロン	803 kcal 33.5 g 31.0 g 2.9 g	103.0 g
18水	ご飯 牛乳 ふく井さんの厚焼き卵 肉じゃが きゅうりの土佐酢和え 1食チーズ	卵 豚肉 かつおぶし	牛乳 チーズ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	油	にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく きゅうり	684 kcal 28.4 g 19.5 g 2.7 g	105.7 g
19木	トマトたっぷりハヤシライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ ゆでとうもろこし あじさいゼリー	牛肉 ハム	牛乳	米 砂糖 あじさいゼリー	油 豆乳クリーム ハヤシルウ	にんじん トマト 水菜	玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース 大根 とうもろこし	755 kcal 22.7 g 22.4 g 1.9 g	123.2 g
20金	【ふるさと給食】 九頭竜まいたけご飯 牛乳 シイラのチリソース和え 豆腐のスープ とみつ金時のサラダ	鶏肉 薄揚げ シイラ ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	米 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ノイック マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ	まいたけ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	789 kcal 32.4 g 27.2 g 3.7 g	105.9 g
23月	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 みそ炒め 細切りポテトのサラダ	いわし 豚肉 薄揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	にんじん	梅肉 玉ねぎ もやし たけのこ 白ねぎ きゅうり	742 kcal 32.8 g 23.9 g 2.7 g	104.1 g
24火	ご飯 牛乳 チンジャオロース 肉入りワントンスープ ハッシュドポテト	牛肉 豚肉	牛乳	米 砂糖 小麦粉 でん粉 ハッシュドポテト	ごま油 油	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ キャベツ 白ねぎ	667 kcal 22.2 g 23.9 g 1.7 g	94.9 g
25水	ご飯 牛乳 チキンソースカツ トマトと卵のあじわいスープ 打ち豆と千切りの煮物	鶏肉 ベーコン 卵 打ち豆 薄揚げ	牛乳	米 パン粉 でん粉 砂糖	油	トマト	玉ねぎ キャベツ えのきたけ 干し椎茸 切干大根	762 kcal 32.0 g 23.3 g 3.4 g	109.1 g
26木	ご飯 牛乳 大豆と甘えびの揚げ煮 肉団子スープ もやしとあげのごま酢和え	大豆 甘えび 鶏肉 豚肉 薄揚げ	牛乳	米 でん粉 水あめ 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ もやし きゅうり	680 kcal 27.2 g 21.5 g 2.4 g	100.5 g
27金	ウィンナーライス 牛乳 ふくばーメンチカツの中濃ソースかけ 青大豆入りミネストローネ ひじきと小松菜のサラダ	ウィンナー 豚肉 鶏肉 青大豆	牛乳 ひじき	米 パン粉 でん粉 砂糖	豆乳バター 油 ごま油	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ ズッキーニ もやし	685 kcal 24.3 g 26.7 g 3.5 g	91.6 g
30月	ご飯 牛乳 ホタテ風フライ(3個) 麻婆豆腐 大根のナムル	魚のすり身 卵 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 白ねぎ 大根 きゅうり	743 kcal 25.2 g 25.2 g 2.5 g	108.8 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★給食センターでは、アレルゲンのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性が
ある環境下での調理となります。

◎ホームページでも見るができます！

あわらし市 給食

