

6月献立予定表 (中学校)

令和6年度
あわら市学校給食センター

月	献立	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		
3月	ご飯 牛乳 チキンナゲット(3個) 高野豆腐のすき焼き煮 わかめの梅ドレッシング和え 昆布ふりかけ	鶏肉 豚肉 高野豆腐 はんぺん おから	牛乳 わかめ 昆布 のり 青のり	米 でんぷん じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	人参	玉ねぎ こんにやく えのき茸 きゅうり もやし 梅肉 ねぎ	789 kcal 30.7 g 26.3 g 3.4 g	112.0 g
4火	【歯と口の健康週間献立 ~7日】 ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ焼焼き 春雨と肉団子のスープ ごぼうサラダ	鯖 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	米 でんぷん 春雨 砂糖	マヨネーズ (ノンエッグ) 油	チンゲン菜 人参	玉ねぎ コーン えのき茸 ごぼう きゅうり キャベツ	771 kcal 27.2 g 29.4 g 3.1 g	101.5 g
5水	ご飯 牛乳 ポークウインナー(2本) じゃがいものミートソース煮 小松菜のじゃこおひたし	ウインナー 牛挽肉 鶏挽肉	牛乳 しらす干し	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ハヤシルウ	人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ 枝豆 キャベツ コーン	764 kcal 28.3 g 26.5 g 1.9 g	112.6 g
6木	ご飯 牛乳 いかフライ みそ炒め こんにやくとわかめのサラダ	いか 豚肉 中揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 パン粉 砂糖 米粉 でんぷん	油	人参	キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし 竹の子 きゅうり コーン こんにやく	812 kcal 31.3 g 31.1 g 1.9 g	108.6 g
7金	打ち豆入りわかめご飯 牛乳 がらす 越前おろし汁 ゆかり和え ヨーグルト	打ち豆 たらすり身 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	米 でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	人参	大根 玉ねぎ えのき茸 ねぎ きゅうり もやし	751 kcal 28.7 g 19.7 g 3.3 g	119.5 g
10月	ご飯 牛乳 タンドリーチキン 和風ミネストローネ ツナ入りポテトサラダ しそ味ひじき	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト ひじき	米 マカロニ じゃがいも 砂糖	マヨネーズ (ノンエッグ) 油	人参	玉ねぎ 大根 ぶなしめじ きゅうり	766 kcal 31.8 g 28.1 g 3.4 g	104.0 g
11火	パンズパン 牛乳 ハンバーグアップルソースかけ 小松菜の米粉豆乳ポタージュ コールスローサラダ ももゼリー	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも 米粉 ゼリー	豆乳バター 豆乳クリーム 油	人参 小松菜	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	757 kcal 32.4 g 29.3 g 3.8 g	98.1 g
12水	塩こうじ漬チキンピラフ 牛乳 ウインナー卵巻き ラビオリのトマトスープ ごま酢和え 味付け煮干し	鶏肉 豚肉 ウインナー 卵 ベーコン 薄揚げ	牛乳 煮干し	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉	オリーブ油 油 ごま	人参 トマト	玉ねぎ コーン キャベツ ズッキーニ きゅうり もやし	756 kcal 29.9 g 26.2 g 3.9 g	104.7 g
13木	ご飯 牛乳 アジフライ 一食らっきょタルタルソース 肉じゃが 小松菜と切干のおひたし	アジ 豚肉 卵	牛乳	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ こんにやく もやし らっきょう 切干大根	759 kcal 28.2 g 23.7 g 1.9 g	105.2 g
14金	【丸ごと給食】 古代米入りご飯 牛乳 鯖カレーぎょうざ(2個) 豚汁 だし昆布入りきんぴらごぼう チーズ	豚肉 鯖 薄揚げ みそ はんぺん	牛乳 チーズ 昆布	米 砂糖 黒米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	人参	玉ねぎ キャベツ 大根 こんにやく ねぎ ごぼう	773 kcal 26.8 g 28.0 g 3.5 g	112.3 g
17月	ゆかりご飯 牛乳 鶏肉ととみつ金時のオーロラ和え わかめのスープ うらのサラダ	鶏肉 みそ 絹ごし豆腐 竹輪	牛乳 わかめ	米 さつまいも でんぷん 砂糖	油 ごま油	人参	もやし コーン グリンピース キャベツ きゅうり らっきょう 梅肉 ねぎ	753 kcal 24.9 g 25.3 g 3.7 g	111.1 g
18火	九頭竜舞茸ご飯 牛乳 大豆と甘えびの揚げ煮 みそビーフ汁 つまみ菜のおひたし きな粉クリーム大福	鶏肉 薄揚げ 甘えび きな粉 大豆 豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん ビーフン もち粉	油 生クリーム	人参 つまみ菜	舞茸 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし	822 kcal 33.7 g 25.4 g 3.4 g	107.2 g
19水	麦ご飯 牛乳 越のルビー入りカレー のり酢和え マルセイユメロン 紫いもチップス	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ のり	米 大麦 じゃがいも 砂糖 紫いも	油 カレールー ごま	越のルビー 人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース りんご もやし マルセイユメロン	768 kcal 25.0 g 21.6 g 2.7 g	129.3 g
20木	ご飯 牛乳 しゅうまい(3個) マーボー豆腐 パンサンスー	絹ごし豆腐 牛挽肉 大豆ミート みそ ハム 豚挽肉	牛乳	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん 春雨	油 ごま油 ごま	人参	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	778 kcal 28.3 g 22.2 g 2.3 g	118.5 g
21金	ご飯 牛乳 カラフル大豆のポークビーンズ 水菜とひじきのごまドレッシング和え ゆでとうもろこし	豚肉 大豆 ささみ	牛乳 ひじき	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ハヤシルウ ごま	人参 水菜	玉ねぎ ひら茸 キャベツ とうもろこし	753 kcal 28.3 g 20.4 g 1.8 g	124.0 g
24月	ご飯 牛乳 ショーロンポー(3個) タイピーエン しゃりしゃりポテトのサラダ	豚肉 いか なると 竹輪	牛乳	米 でんぷん 春雨 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 マヨネーズ (ノンエッグ)	人参	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 竹の子 きゅうり 椎茸	820 kcal 25.6 g 29.6 g 2.7 g	116.4 g
25火	こぎつねずし 牛乳 キャベツメンチカツ なめこ入りかきたま汁 打ち豆と切干の煮物	薄揚げ 鶏挽肉 豚挽肉 卵 絹ごし豆腐 打ち豆 はんぺん	牛乳	米 パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	人参	玉ねぎ なめこ ねぎ 切干大根 干し椎茸 キャベツ	833 kcal 31.7 g 27.2 g 4.3 g	118.5 g
26水	ご飯 牛乳 ふく井さんちの厚焼き卵 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの中華漬け すいか	卵 鶏挽肉 厚揚げ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油	人参	干し椎茸 こんにやく 玉ねぎ きゅうり すいか	819 kcal 32.7 g 30.2 g 1.8 g	112.0 g
27木	ご飯 牛乳 トビウオのフライー食中濃ソース 夏野菜のトマト煮 らっきょうドレッシングサラダ	トビウオ 鶏肉	牛乳	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 オリーブ油	人参 バジル トマト	玉ねぎ ズッキーニ マッシュルーム キャベツ きゅうり らっきょう	770 kcal 29.0 g 24.7 g 2.6 g	104.2 g
28金	ご飯 牛乳 しょうゆカツ 洋風のっぺい汁 越のルビーのパスタサラダ さくらんぼゼリー	鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳	米 砂糖 里いも パン粉 でんぷん スパゲッティ ゼリー	油	人参 越のルビー	こんにやく 大根 ねぎ コーン キャベツ	782 kcal 30.7 g 20.6 g 3.1 g	121.6 g