

6月 学校給食献立表

野々市 小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる		体の調子を整える			熱や力になる			エネルギーたんぱく質			
		主食	牛乳	赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品			賄費	行事食等		
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとごぼうのあげからめ ひやしうどん	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ	にんじん こまつな ごぼう	えだまめ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 大豆油 サラダ油	ごま うどん	610 24	Koal g			
2	火	ごはん	牛乳	シューマイ パンバンジー ジャジャンどうふ	牛乳 シューマイ 鶏ささみ みそ	にんじん きゅうり キャベツ もやし	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま	ごま油		665 26 25	Koal g g			
3	水	ごはん	牛乳	しるみぎかなフライ タルタルサラダ もずくのみそしる	牛乳 もずく ホキ	牛乳 卵スプレッド 絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん キャベツ きゅうり	ねぎ たまねぎ	白飯 小麦粉 マヨネーズ パン粉 三温糖	大豆油	617 25	Koal g			
4	木	すしめし	牛乳	そぼろずし だいずとじゃがいものいそあえ あおなのみそしる	牛乳 青のり粉 鶏肉 炒り卵	大豆 うすあげ みそ	にんじん こまつな えだまめ しょうが	たまねぎ えのきたけ	すし飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油	655 28 21	Koal g g			
5	金	しょくパン	牛乳	ポテトミートグラタン キャベツのスープに いちごジャム	牛乳 チーズ 豚肉	大豆たんぱく ウインナー 牛肉	にんじん トマト水煮 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	しめじ ブロッコリー	食パン じゃがいも 三温糖 オリーブ油	ジャム サラダ油	パン粉	628 26 24	Koal g g	
8	月	ごはん	牛乳	まつかぜやき とうふサラダ とんじる	牛乳 チーズ 鶏肉	みそ 豆腐 鶏肉	鶏卵 うすあげ	にんじん たまねぎ キャベツ	にんにく しょうが きゅうり こんにやく	ねぎ きゅうり	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	613 30 19	Koal g g	
9	火	タコスふうライス	牛乳	フライドポテト コーンスープ	牛乳 豚肉 牛肉	ベーコン 大豆たんぱく	にんじん トマト水煮 パセリ しょうが	にんにく たまねぎ コーン	ねぎ たまねぎ	むぎ飯 三温糖 米粉 サラダ油	カレールーウ じゃがいも 大豆油		734 28 26	Koal g g	ワールドカップメニュー
10	水	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにやくのきんぴら さわにわん	牛乳 さば みそ さつまあげ	豚肉	にんじん 青ピーマン 糸みつば しょうが	ねぎ こんにやく えのきたけ 干しいたけ	白飯 三温糖 サラダ油 ごま		634 25 24	Koal g g			
11	木	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき かんこくのりのサラダ とうふとたまごのスープ	牛乳 のり 鶏肉 豚肉	豆腐 鶏卵	にんじん こまつな しょうが にんにく	りんご もやし キャベツ たまねぎ	しめじ コーン	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	ごま ごま油	606 29 17	Koal g g		
12	金	ごはん	牛乳	ウインナーのケチャップがらめ カラフルサラダ スープカレー	牛乳 ウインナー まぐろフレーク 鶏肉	ウインナー	ブロッコリー トマト水煮 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり りんご キャベツ	白飯 三温糖 カレールーウ 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	656 24 24	Koal g g			
15	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン キャベツのみそしる	牛乳 わかめ チーズ	あつあげ 大豆ペースト みそ	鶏肉	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ しめじ たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	ごま サラダ油	三温糖	609 25 20	Koal g g	
16	火	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりあげ はりはりあえ にくじやが さくらんぼゼリー	牛乳 きびなごフライ しお昆布 ロースハム	豚肉	にんじん きゅうり さいやいんげん 切り干し大根 もやし	きゅうり ●たまねぎ さいやいんげん こんにやく	●たまねぎ	白飯 三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油 さくらんぼゼリー	大豆油 ごま油	633 20 16	Koal g g		
17	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのくわやき ゆかりあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 わかめ 豚肉	絹ごし豆腐 うすあげ みそ 大豆ペースト	にんじん ゆかり粉 キャベツ	●たまねぎ えのきたけ	きゅうり	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油	622 24 23	Koal g g		
18	木	ごはん	牛乳	フライドチキン ツナサラダ ミネストローネ おさかなふりかけ	牛乳 魚ふりかけ 鶏肉 まぐろフレーク	ベーコン 大豆	にんじん きゅうり トマト水煮 キャベツ	●たまねぎ にんにく セロリ	白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 サラダ油	619 26 20	Koal g g			
19	金	むぎごはん	牛乳	いためピピンバ みそワンドゥンスープ クリームヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鶏卵	鶏肉 みそ	にんじん こまつな チンゲンサイ 切り干し大根	ねぎ にんにく もやし キャベツ	しめじ しょうが	むぎ飯 三温糖 ワンドゥン ごま油	サラダ油	647 26 19	Koal g g		
22	月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ こまつなのりのりあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さきごみのり 豚肉 牛肉	みそ 大豆ペースト 鶏卵 うすあげ	こまつな にんじん キャベツ しょうが	キャベツ ねぎ ●たまねぎ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	じゃがいも	617 27 19	Koal g g			
23	火	ゆかりごはん	牛乳	ホイコーロー ひやしちゅうか	牛乳 豚肉 みそ	ロースハム 鶏卵	にんじん さいやいんげん にんにく	たけのこ キャベツ もやし きゅうり	しょうが たまねぎ きゅうり	ゆかり飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	ラーメン	644 24 18	Koal g g	
24	水	ごはん	牛乳	さげのなんばんづけ まめとじゃがいものマヨネーズあえ あつあげのみそしる	牛乳 鮭 大豆たんぱく	みそ あつあげ 大豆ペースト	にんじん こまつな ねぎ	えだまめ ●たまねぎ えのきたけ	きゅうり	白飯 小麦粉 片栗粉	じゃがいも 大豆油 三温糖	マヨネーズ	648 27 23	Koal g g	
25	木	ロールパン	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき トマトとツナの Pasta こめこチャウダー	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン	大豆	トマト水煮 にんじん パセリ にんにく	バジル セロリ レモングラス ローズマリー ●たまねぎ コーン	白飯 三温糖 パン粉 スバゲッティ	じゃがいも サラダ油	608 28 23	Koal g g			
26	金	ごはん	牛乳	はるまき やさいのピリから レタスとたまごのスープ	牛乳 春巻き 豚肉	鶏卵	にんじん きゅうり キャベツ	しょうが にんにく ●たまねぎ レタス	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 大豆油	616 19 24	Koal g g			
29	月	ごはん	牛乳	やきにくてまき とうにゅうごまたんたんスープ てまきのり	牛乳 のり 牛肉 豚肉	豆腐 豆乳 みそ	青ピーマン にんじん チンゲンサイ にんにく	しょうが りんご ●たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	サラダ油 ごま油 ごま	626 25 22	Koal g g			
30	火	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	鶏卵	にんじん トマト水煮 にんにく しょうが	●たまねぎ 黄桃缶 パイン缶	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 いちごゼリー	マスカットゼリー ミルクゼリー サラダ油 カレールー バター	709 20 19	Koal g g			

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材材料名は、食品の栄養的働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター



←毎日の給食を更新中です。
ぜひご覧ください。

