

令和8年度

6月 学校給食献立表

白山市立鳥越中学校

日 曜		献 立 名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	脂質 行事食等	
1	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい ブロッコリーの三味和え 麻婆豆腐				シウマイ 豚肉 もめん豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	835 Kcal 35 g 31 g	
2	火	ジオ学習のため給食なし													
3	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト コンソメジュリアン				ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	大豆油 油 バター	757 Kcal 32 g 25 g	
4	木	わかめごはん	牛乳	はたはたの天ぷら 切り干しとハムのマヨサラダ 鶏肉と揚げのみそ汁				ロースハム 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ ハタハタ	人参	切り干し大根 きゅうり えのきたけ ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	ごま 大豆油 卵なしマヨネーズ	768 Kcal 30 g 27 g 歯と口の健康週間	
5	金	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のピリ辛 小松菜のみそ汁 デザート				鶏肉 豚肉 もめん豆腐 うす揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ えだまめ しょうが きゅうり ねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖	ごま油	735 Kcal 32 g 18 g	
8	月	白ごはん	牛乳	マカロニのミートグラタン バイザンヌスープ ふりかけ				鶏肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ふりかけ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく	米 砂糖 マカロニ パン粉 じゃがいも	油	750 Kcal 28 g 20 g 2年生職場体験	
9	火	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン ポテトサラダ 小松菜と揚げのみそ汁				鶏肉 ロースハム 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ きゅうり えのきたけ 大根	米 水あめ 片栗粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ	769 Kcal 34 g 25 g 2年生職場体験	
10	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 青菜のチーズおかか和え かきたま汁 レモンヨーグルト				ちくわ かつおぶし 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 青のり粉 チーズ	チンゲンサイ 人参	キャベツ えのきたけ ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 片栗粉	大豆油	779 Kcal 33 g 26 g	
11	木	きなこ揚げパン	牛乳	ナポリタン 野菜スープ				きなこ ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト ピーマン 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ	えのきたけ コッパパン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブ油	790 Kcal 29 g 29 g	
12	金	麦ごはん	牛乳	ソースカツ丼 ボイルキャベツ 揚げなすのみそ汁				豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ なす 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 天ぷら粉 パン粉	大豆油 ごま ごま油	882 Kcal 33 g 34 g	
15	月	ブロック大会の振替休日													
16	火	白ごはん	牛乳	かしわ天ぷら もやしのごま酢和え さめきうどん みかんゼリー				鶏肉 うす揚げ かまぼこ	牛乳	小松菜 人参	しょうが もやし ねぎ	米 うどん 小麦粉 天ぷら粉 砂糖 ゼリー	大豆油 ごま	770 Kcal 34 g 19 g 郷土料理（香川県）	
17	水	白ごはん	牛乳	鰯の色付け 太きゅうりの酢の物 めった汁				さば 大豆 うす揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	しょうが 大根 太きゅうり きゅうり 玉ねぎ	米 水あめ 片栗粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	大豆油 ごま	756 Kcal 31 g 25 g	
18	木	白ごはん	牛乳	チキンガーリックバター ツナサラダ クラムチャウダー				鶏肉 ツナ ベーコン あさり	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ブロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 米粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 バター	806 Kcal 38 g 25 g	
19	金	白ごはん	牛乳	ホイコーロー丼 トマトと卵のスープ				豚肉 鶏肉 たまご もめん豆腐	牛乳	人参 ピーマン トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	754 Kcal 35 g 24 g めぐみん（トマト）	
22	月	白ごはん	牛乳	堅豆腐の肉みそチーズ焼き スナッペンとうのサラダ かぼちゃのみそ汁				堅豆腐 豚肉 みそ 大豆ミート ハム ベーコン うす揚げ	牛乳 チーズ	小ねぎ 人参 かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ スナッペンとう	米 砂糖	油 ごま油 卵なしマヨネーズ	791 Kcal 32 g 26 g	
23	火	白ごはん	牛乳	とり肉のマスタード焼き ピーマンと竹輪のきんぴら 野菜スープ プリン				鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	にんにく えのきたけ こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 はちみつ 砂糖 プリン	油 ごま油 ごま	758 Kcal 29 g 23 g お話給食（カフネ）	
24	水	白ごはん	牛乳	トビウオフライ 磯香和え 白玉豆腐のみそ汁				とびうお 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 天ぷら粉 パン粉 白玉粉	大豆油 ごま ごま油	752 Kcal 34 g 18 g	
25	木	麦ごはん	牛乳	スパイスカレー フルーツヨーグルト				鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ みかん缶	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 麦 ダイスゼリー	油 バター カレールー	808 Kcal 23 g 18 g	
26	金	白ごはん	牛乳	春巻き 豆腐の中華サラダ わかめスープ				ツナ 鶏肉 春巻き	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米	大豆油 ごま	779 Kcal 22 g 28 g 卵なしマヨネーズ	
29	月	白ごはん	牛乳	三色丼 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト				鶏肉 豆腐 大豆ミート たまご みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 人参	しょうが えのきたけ ねぎ	米 砂糖	油	762 Kcal 33 g 23 g	
30	火	白ごはん（減）	牛乳	ジャージャー麺 中華スープ ふりかけ				豚肉 赤みそ 鶏肉 さつまあげ	牛乳 ふりかけ	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく しょうが	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ しめじ	米 ラーメン 砂糖 片栗粉	ごま油 油	757 Kcal 33 g 21 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。

※ 主な食料品名は、食品の栄養的な動きにより、6群に分けて記載してあります