



6月 学校給食献立表

(中学校用)

| 日 曜 | 献立名 | 主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻) | 主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂類) | 主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物) | 給食のない 中学校 | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|
| 1 木 | ・ごはん ・とりだんご ・パンサンスー ・ピリ辛スープ ・牛乳 | 鶏だんご 豚肉 豆腐 みそ | ごはん 春雨 砂糖 レモンカスターダルト | 人参 チンゲン菜 にら | とうもろこし 玉ねぎ ねぎ にんにく きゅうり | 新潟中 | | |
| 2 金 | ・コッパパン ・魚フライ ・ポテトサラダ ・ベーコンと野菜のスープ ・牛乳 | 牛乳 あじフライ ベーコン | コッパパン じゃがいも 砂糖 | 人参 油 乳卵なしマヨネーズ | きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ オレンジ | | | |
| 5 月 | ・しょうゆごはん(10g減) ・とりごぼうごはんの具 ・いわしの生姜煮 ・切干大根のお浸し ・高野豆腐のみそ汁 ・牛乳 | 鶏肉 油揚げ いわしの生姜煮 高野豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | 醤油ごはん 砂糖 | 人参 | まいたけ ごぼう キャベツ ねぎ 切干大根 玉ねぎ えのき きゅうり | | |
| 6 火 | ・麦ごはん ・きなこ豆 ・甘酢あえ ・シーフードカレー◎※ ・牛乳 | ひよこ豆 きなこ いか えび | 牛乳 チーズ | 麦ごはん でん粉 砂糖 カレーウ じゃがいも | 人参 | キャベツ もやし にんにく 生姜 玉ねぎ | | |
| 7 水 | ・ミニコッパパン ・ガーリックチキン ・ペンネポロネーゼ ・コンソメスープ ・牛乳 | 鶏肉 豚肉 牛肉 ベーコン | 牛乳 | ミニコッパパン 砂糖 ペンネ じゃがいも | トマト 人参 | にんにく 玉ねぎ 白菜 | | |
| 8 木 | ・ごはん(10g減) ・キャベツ入り平つくね ・ミニ焼きうどん ・油揚げと白菜のみそ汁 ・牛乳 | 鶏だんご 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 青のり | ごはん 干しうどん | 人参 | キャベツ もやし 白菜 ねぎ | 南部中2年 | |
| 9 金 | ・コッパパン ・かぼちゃひき肉フライ ・小松菜のソテー ・カレーワンタンスープ ・牛乳 | かぼちゃひき肉フライ ベーコン 豚肉 | 牛乳 | コッパパン ワンタン 砂糖 チョコクリーム | 小松菜 人参 | キャベツ しめじ 玉ねぎ 白菜 にんにく | | |
| 12 月 | ・ごはん ・鶏肉と大豆の味噌がらめ ・ほうれん草とひじきの和え物 ・なめこ汁 ・牛乳 | 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ | 牛乳 芽ひじき | ごはん でん粉 砂糖 | ほうれん草 人参 | 生姜 もやし 玉ねぎ 白菜 なめこ ねぎ とうもろこし | | |
| 13 火 | ・ごはん ・鯖の塩焼き ・金平ごぼう ・豚汁 ・牛乳 | 鯖 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | ごはん じゃがいも 砂糖 こんにやく | 人参 にら | ごぼう 大根 白菜 | | |
| 14 水 | ・ごはん ・和風ハンバーグ ・三色浸し ・白玉団子のおすまし ・牛乳 | 豆腐ハンバーグ | 牛乳 わかめ | ごはん 砂糖 でん粉 白玉団子 あじさいゼリー | 人参 小松菜 | 玉ねぎ もやし えのき | | |
| 15 木 | ・ごはん ・あじの唐揚げ ・昆布和え ・豆腐とにらのみそ汁 ・牛乳 | あじ 豆腐 みそ | 牛乳 刻み昆布 | ごはん でん粉 | 人参 にら | にんにく キャベツ きゅうり えのき | | |
| 16 金 | ・コッパパン ・鶏肉のマスタード焼き ・いろいろお豆のサラダ ・クリームスープ◎ ・牛乳 | 鶏肉 ミックスビーンズ ベーコン | 牛乳 生クリーム | コッパパン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 油 バター | ブロッコリー 人参 | きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 白菜 マッシュルーム | |
| 19 月 | ・ごはん ・コロック ・射水市産小松菜のお浸し ・春雨スープ ・牛乳 | 豚肉 | 牛乳 | ごはん コロック 春雨 | 油 | 小松菜 人参 | もやし 白菜 干し椎茸 ねぎ | |
| 20 火 | ・ごはん ・あじのたれがけ ・もやしのごま浸し ・お麩とわかめのみそ汁 ・牛乳 | あじ みそ | 牛乳 わかめ | ごはん でん粉 砂糖 麩 じゃがいも | 油 ごま | 人参 | 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ | |
| 21 水 | ・コッパパン ・アンサンブルエッグ◎ ・野菜のカレーソテー ・ポトフ ・牛乳 | アンサンブルエッグ ウィンナー 豚肉 | 牛乳 | コッパパン じゃがいも メーブルジャム | 油 | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ キャベツ | |
| 22 木 | ・ごはん ・いかとナッツの揚げがらめ ・彩りナムル ・餃子スープ ・牛乳 | いか 水餃子 | 牛乳 | ごはん でん粉 砂糖 | 油 ごま油 カシューナッツ | 人参 にら | きゅうり もやし 玉ねぎ 白菜 | |
| 23 金 | ・コッパパン ・ウィンナー ・花野菜サラダ ・ミネストローネ ・牛乳 | ウィンナー 鶏肉 | 牛乳 | コッパパン マカロニ いちごミルクのもと | 和風ドレッシング 油 | ブロッコリー トマト | カリフラワー しめじ とうもろこし セロリ きゅうり 玉ねぎ キャベツ | |
| 26 月 | ・ごはん ・あげ春巻き ・アーモンド和え ・麻婆豆腐 ・牛乳 | 春巻き 赤みそ 豚肉 豆腐 | 牛乳 | ごはん 砂糖 でん粉 | アーモンド 油 | ブロッコリー 人参 | キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 冷凍みかん ねぎ | |
| 27 火 | ・ごはん ・メンチカツ ・キャベツのコーンあえ ・茶碗蒸し風汁★※ ・牛乳 | メンチカツ 卵 えび かまぼこ 鶏肉 | 牛乳 | ごはん でん粉 砂糖 | 油 | 人参 小松菜 | キャベツ もやし 干し椎茸 とうもろこし | |
| 28 水 | ・コッパパン ・タンドリーチキン ・カラフルソテー ・フルーツポンチ ・牛乳 | 鶏肉 ハム | 牛乳 | コッパパン 砂糖 サイダー ナタデココ カクテルゼリー | 乳卵なしマヨネーズ 油 | 人参 | とうもろこし 枝豆 もも パイナップル みかん バナナ | |
| 29 木 | ・ごはん ・豚肉の甘辛いいため ・夏みかんサラダ ・チキンスープ ・牛乳 | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | ごはん こんにやく 油 砂糖 | 人参 ピーマン 人参 赤パプリカ | にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり 夏みかん | | |
| 30 金 | ・黒糖パン ・オムレツ★ ・こんにやくサラダ ・ミートボールスープ ・牛乳 | オムレツ 肉団子 | 牛乳 カタクチイワシ | 黒糖パン こんにやく 砂糖 | アーモンド ごま油 | 人参 チンゲン菜 | きゅうり 大根 玉ねぎ 生姜 しめじ もやし ねぎ | |

※ 食材料等の都合により変更することがあります。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※



今月の射水の食材