６月　献立表

令和２年　６月
南砺市立平中学校

＊献立は都合により変更になることがあります。

※一部調味料及びデザートは色分けには入れてません

日	曜	献立	赤色の食品の仲間 主に体を作るもとになるもの	緑色の食品の仲間 主に体の調子をととのえるもとになるもの	黄色の食品の仲間 主にエネルギーのもとになるもの	kcal	備考
1	月	ごはん　牛乳　鮭のふきのとう味噌焼き 新緑和え　五箇山豆腐のうま煮 子供の日デザート	牛乳　鮭　豚肉 豆腐　味噌　青のり	ふきのとう　アスパラガス　キャベツ コーン　白菜　しいたけ にんじん　たけのこ　ねぎ	米　片栗粉	814	
2	火	ごはん　牛乳　豚肉のしょうが焼き ゆかり和え　おでん	牛乳　豚肉　ちくわ 厚揚げ　うずら卵	たまねぎ　しょうが　白菜　小松菜 にんじん　ゆかり　大根 こんにゃく　たけのこ	米　砂糖	832	
3	水	ロコモコ丼（ハンバーグ、炒り卵）　牛乳 ボイル野菜　シーフードクリームスープ	牛乳　豚肉　牛肉 ベーコン　卵 シーフードミックス	キャベツ　パプリカ　きゅうり たまねぎ　コーン　にんじん しめじ　パセリ	米　バター　砂糖 さつまいも　米粉	775	
4	木	ごはん　牛乳　鮭の南蛮漬け インゲンのごま和え　けんちん汁	牛乳　鮭 豚肉　油揚げ	たまねぎ　インゲン　キャベツ にんじん　大根　えのき こんにゃく　ねぎ	米　片栗粉　じゃがいも 油　砂糖　ごま	820	
5	金	米粉パン　牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ 添え野菜　クリームスープ	牛乳　鶏肉 豚肉	たまねぎ　レモン　キャベツ きゅうり　コーン　にんじん ブロッコリー　しいたけ	パン　米粉　砂糖 さつまいも　油　片栗粉	815	
8	月	ごはん　牛乳　いかのかりん揚げ 春雨サラダ　きのこ汁	牛乳　いか 大豆　油揚げ	きゅうり　きくらげ　にんじん 小松菜　大根　なめこ　えのき しめじ　しいたけ　ねぎ	米　米粉　油 春雨　砂糖　片栗粉 ごま油　じゃがいも	815	
9	火	**元気いっぱいカレー（麦ごはん）　牛乳** **なんとウインナー** **なんと野菜のいろどり和え**	牛乳　豚肉　黒大豆 大豆　ウインナー	にんにく　たまねぎ　にんじん ピーマン　コーン　トマト　小松菜 キャベツ　きゅうり	米　麦　油 砂糖　じゃがいも	918	**なんと サンキューデー**
10	水	ごはん　牛乳　鯖の銀紙焼き 切り干し大根の昆布和え　根コンスープ	牛乳　鯖 昆布　厚揚げ	切り干し大根　きゅうり　キャベツ にんじん　大根　ごぼう　れんこん たけのこ　ねぎ	米　ごま　砂糖	823	
11	木	牛丼　牛乳　じゃこ和え じゃがいもの味噌汁	牛乳　牛肉　わかめ ちりめんじゃこ 油揚げ　味噌	たまねぎ　しいたけ　たけのこ こんにゃく　にんじん　小松菜 絹さや　きゅうり　キャベツ 大根　えのき　ねぎ	米　麦　片栗粉 じゃがいも	830	
12	金	ミートソーススパゲティ　牛乳 かぼちゃサラダ　ポトフ	牛乳　豚肉　ベーコン ウインナー	たまねぎ　ピーマン　にんにく トマト　かぼちゃ　きゅうり にんじん　キャベツ	パスタ　オリーブオイル マヨネーズ　じゃがいも バター　小麦粉	836	
15	月	ごはん　牛乳　五箇山豆腐の小判焼き キャベツサラダ　春雨キムチスープ	牛乳　豆腐　豚肉 チーズ　卵　味噌	にら　たまねぎ　しょうが　小松菜 にんじん　キャベツ　白菜　たけのこ えのき　チンゲンサイ	米　片栗粉 春雨	775	
16	火	たけのこごはん　牛乳　ふくらぎの山椒焼き 新緑サラダ　五箇山豆腐のみそ汁	牛乳　薄揚げ　豆腐 ふくらぎ　わかめ 味噌	たけのこ　にんじん　三つ葉　山椒 アスパラガス　キャベツ　コーン レモン　たまねぎ　しめじ　ねぎ	米　砂糖 オリーブオイル	840	
17	水	ごはん　牛乳　豚肉のねぎ味噌和え 小松菜のナムル　卵スープ	牛乳　豚肉 味噌　卵　豆腐	しょうが　ねぎ　小松菜　もやし にんじん　たまねぎ　しいたけ たけのこ　にら	米　米粉　さつまいも 油　砂糖　ごま油　片栗粉	830	
18	木	**ごはん　牛乳　魚の味噌焼き** **きゅうりの酢の物　こづゆ　ももゼリー**	牛乳　ふくらぎ　鶏肉 ほたて　麩　味噌	しょうが　きゅうり　もやし　にんじん 里いも　こんにゃく　きくらげ　絹さや	米　ごま 砂糖	820	**なんと食育の日 日本の味めぐり 福島県**
19	金	揚げパン　牛乳　枝豆オムレツ かぼちゃサラダ　ミネストローネ	牛乳　きなこ 卵　ベーコン	枝豆　かぼちゃ　きゅうり　にんじん たまねぎ　トマト　にんにく	パン　油　マヨネーズ アーモンド　じゃがいも パスタ　バター　砂糖	804	
22	月	そばめし　牛乳　野菜餃子 白菜のあっさり漬け　にらたま汁	牛乳　豚肉　青のり 昆布　卵　豆腐	キャベツ　にんじん　白菜　きゅうり たまねぎ　なめこ　にら	米　麺　片栗粉	813	
23	火	ごはん　牛乳　プルコギ コロコロサラダ　じゃがいものみそ汁	牛乳　豚肉　味噌 大豆　油揚げ　わかめ	にんにく　しょうが　ねぎ　たまねぎ もやし　ピーマン　きゅうり　キャベツ にんじん　コーン　しめじ	米　ごま油 じゃがいも	755	
24	水	わかめごはん　牛乳　みそチキン 切り干し大根のさっぱり味　卵とじ	牛乳　鶏肉　味噌　塩麹 高野豆腐　卵　わかめ	しょうが　切り干し大根　きゅうり にんじん　キャベツ　しいたけ たまねぎ　インゲン	米　じゃがいも	818	
25	木	ごはん　牛乳　魚のピザソース焼き ポパイサラダ　油揚げの味噌汁	牛乳　鮭　ウインナー チーズ　油揚げ　味噌	たまねぎ　ピーマン　ほうれん草 もやし　こんにゃく　白菜　大根 にんじん　えのき　ねぎ	米　ごま　マヨネーズ	813	
26	金	コッペパン　ブルーベリージャム　牛乳 ポトフ　お豆とかぼちゃのコロッケ わかめサラダ	牛乳　鶏肉　わかめ	もやし　きゅうり　みかん　キャベツ たまねぎ　にんじん　トマト　パセリ	パン　ジャム 油　じゃがいも	815	
29	月	ごはん　牛乳　チーズタッカルビ ほうれん草のナムル　ビーフンスープ	牛乳　鶏肉　味噌 チーズ　いか	しょうが　にんにく　キャベツ　パセリ もやし　にんじん　ほうれん草 しいたけ　たけのこ　ねぎ　白菜	米　ごま油　砂糖　ごま さつまいも　ビーフン	818	
30	火	鯖のそぼろご飯　牛乳 小松菜のナムル　豚汁	牛乳　鯖　卵 豚肉　味噌	しょうが　グリンピース　もやし 小松菜　にんじん　こんにゃく 大根　しめじ　ねぎ	米　ごま油　砂糖 ごま　さつまいも	835	