

# 6月 こんだてひょう



(幼稚園)



2021.6

となみしがっこうきょうしよく  
砺波市学校給食センター

※献立は都合により変更になることがあります。

日曜	献立名	食 品 名			基準量 小学校 中学生	650kcal 21~33g 350mg
		主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの		
6月1日(火)~6月4日(金)は『かみかみ週間』です。かむことを意識して食べましょう。★印がかみかみ献立です。						
1火	ごはん 牛乳 ★ホッケの一夜干し ゆばあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ホッケ ぶた肉 干しゆば	ごはん じゃがいも コーンスターチ 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	614 27.5 389
2水	ごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のオムレツ ★干し野菜の炒めもの みそ汁 ひじきふりかけ	牛乳 ベーコン 油揚げ 豆腐 みそ ひじき 卵 とり肉	ごはん 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	干しなす キャベツ もやし 干し人参 人参 玉ねぎ 白菜 生しいたけ ねぎ かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	618 22.5 361
3木	米粉パン 牛乳 ちくわのカレー揚げ ★ごぼうサラダ ビーンズチャウダー	牛乳 ちくわ とり肉 白いんげん豆 生クリーム	米粉パン 油 天ぷら粉 ごまドレッシング じゃがいも 砂糖	ごぼう ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	683 24.5 370
4金	ごはん 牛乳 ★焼きししゃも 切干し大根のおひたし たけのこのみそ煮 ★さつまいもチップス	牛乳 ししゃも 昆布 ぶた肉 みそ 厚揚げ	ごはん 砂糖 ごま さつまいも	切干し大根 小松菜 もやし 人参 大根 干し人参 干しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	597 22.8 473
7月	麦入りごはん 牛乳 いりこのフライ 炒り大豆あえ 八宝菜	牛乳 大豆 ぶた肉 うずら卵 いりこ	ごはん 麦 油 砂糖 コーンスターチ ごま油 パン粉	小松菜 もやし 人参 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	559 23.6 503
8火	ごはん 牛乳 回鍋肉 ゆてブロッコリー わかめスープ	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン わかめ 豆腐	ごはん ごま油 砂糖 マヨネーズ	生姜 にんにく キャベツ 赤パプリカ たけのこ ブロッコリー 人参 玉ねぎ もやし コーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	649 25.5 316
9水	ごはん 牛乳 えびパオツ 春雨サラダ 豚肉と厚揚げの塩麹煮	牛乳 ぶた肉 厚揚げ えび たら ぶた肉	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも えびパオツの皮	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	643 22.1 339
10木	パンパン 鶏肉と大豆のレモンじょうゆ マカロニサラダ ウィナーとポテトのスープ	牛乳 とり肉 大豆 ウィンナー	パンパン 油 でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも コールスロドレッシング	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいたけ ニラ レモン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	680 24.8 305
11金	ごはん 牛乳 アジの南蛮ダレ 昆布あえ けんちん汁	牛乳 アジ 昆布 木綿豆腐	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま油	小松菜 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	566 22.4 345
14月	麦入りごはん 牛乳 さんまのおろし煮 梅ひたし ごま炊き	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ さんま	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも ごま	小松菜 もやし 人参 大根 こんにゃく ごぼう さやいんげん 梅	エネルギー たんぱく質 カルシウム	663 25.1 438
15火	わかめごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ ジャーマンポテト みそ汁 カシューナッツ	牛乳 鯖 ベーコン みそ わかめ	ごはん 油 でん粉 じゃがいも カシューナッツ	生姜 にんにく 玉ねぎ パセリ ねぎ 人参 大根 白菜 しめじ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	742 25.8 283
16水	ごはん 牛乳 卵焼き 中華サラダ 麻婆豆腐	牛乳 卵 ぶた肉 木綿豆腐	ごはん ごま油 砂糖 コーンスターチ	アスパラガス ブロッコリー もやし 人参 にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	623 26.9 343
17木	レーズンパン 牛乳 鮭のチーズパン粉焼き ビーンズサラダ もずくスープ 冷凍みかん	牛乳 赤いんげん豆 大豆 ベーコン もずく さけ チーズ	レーズンパン 砂糖 マヨネーズ パン粉 油 でん粉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし 生しいたけ コーン みかん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	678 26.9 336
18金	ごはん 牛乳 とやまポークのハンバーグ照り焼きソース ごまあえ 大門そうめん汁 りんごヨーグルト	牛乳 油揚げ ヨーグルト ぶた肉 牛肉	ごはん 砂糖 コーンスターチ 大門そうめん ごま パン粉	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	682 25.6 433
21月	麦入りごはん 牛乳 揚げギョウザ 青菜のコーンあえ かきたま汁	牛乳 豆腐 卵 ぶた肉 とり肉	ごはん 麦 油 砂糖 コーンスターチ パン粉 でん粉 ギョウザの皮	小松菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ しめじ ニラ キャベツ 長ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 カルシウム	591 19.9 312
22火	ごはん 牛乳 イカ焼き 茎わかめのサラダ 豚肉と大豆のうま煮	牛乳 茎わかめ ぶた肉 大豆 イカ たら	ごはん 中華ドレッシング 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー もやし 人参 ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	607 23.2 305
23水	ごはん 牛乳 鯖の香味みそだれ 切干し大根の甘酢あえ キムチ汁	牛乳 鯖 みそ ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 砂糖 コーンスターチ	生姜 ニら きゅうり 人参 キャベツ 切干し大根 白菜 生しいたけ 白菜キムチ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	571 26.6 326
24木	コッペパン 牛乳 ポテトカップ野菜グラタン スパゲッティソース 肉団子スープ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	コッペパン 油 カットスパゲッティ ブルーベリージャム じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ グリンピース 白菜 コーン ニら ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	655 20.4 317
25金	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ゆかり漬け カレー	牛乳 わかさぎ ぶた肉	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉 でん粉	きゅうり キャベツ 人参 しそ にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	639 20.2 347
28月	麦入りごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップからめ ニラともやしのナムル みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 豆腐 みそ	ごはん 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	生姜 トマト 人参 もやし きゅうり ニら にんにく キャベツ 玉ねぎ えのき ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	622 24.6 301
29火	ごはん 牛乳 さんまのみそホイル焼き ブロッコリーのごまだれ 筑前煮	牛乳 とり肉 厚揚げ さんま みそ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ 人参 干しいたけ たけのこ ごぼう さやいんげん こんにゃく れんこん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	665 28.8 492
30水	梅ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ わかめ入りおひたし ワンタンスープ	牛乳 いか わかめ ぶた肉	ごはん 油 でん粉 砂糖 ワンタンの皮	梅 小松菜 もやし 人参 白菜 玉ねぎ 干しいたけ ニら	エネルギー たんぱく質 カルシウム	566 24.2 312



## 今月の地場産食材の紹介



小松菜



キャベツ



生しいたけ



青ねぎ



玉ねぎ



にら



たけのこ

