

6月 こんだてひょう

2021.6
砺波市学校給食センター

(小学校)

※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 21~33g 中学生 350mg	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 もとになるもの	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	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	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	683 24.5 370	
4 金	ごはん 牛乳 ★焼きししゃも かみかみ献立 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	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	559 23.6 503	
8 火	ごはん 牛乳 回鍋肉 ゆでブロッコリー わかめスープ 冷凍みかん	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 みかん	649 25.5 316	
9 水	ごはん 牛乳 えびパオツー 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 えびパオツーの皮	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	643 22.1 339	
10 木	パンパン 牛乳 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 コールスロートドレッシング	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	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	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	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	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	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	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	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 となみたつぶり献立	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	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 ニら キャベツ 長ねぎ しょうが	591 19.9 312	
22 火	ごはん 牛乳 イカ焼き 荳わかめのサラダ 豚肉と大豆のうま煮	牛乳 荳わかめ 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	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	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	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	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 ニらともやしのナムル 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	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	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	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



にら



たけのこ



青ねぎ



玉ねぎ