



# 6月 予定献立表



野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
1	木		こめこいりパン	すどり しおもみ フルーツポンチ	○ 牛乳 とりにく うずらたまご	かんてん こめこいりパン かたくりこ さとう じゃがいも あぶら カクテルゼリー	にんじん きゅうり きやべつ ピーマン みかん もも しょうが パインアップル バナナ	672	25.5	
2	金	かみかみ献立	わかめごはん	さけのしおやき こんにやくのきんぴら なめこのみそしる ミックスナッツ	○ 牛乳 わかめ さけ みそ	ぶたにく そらまめ ひよこまめ	ごはん アーモンド こんにやく ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん なめこ ねぎ たけのこ だいこん さやいんげん	612	29.5
5	月		ごはん	ししやものいしがきあげ ゆかりあえ もずくとうふのみそしる れいとうみかん	○ 牛乳 ししやも たまご	もずく とうふ みそ	ごはん あぶら こむぎこ ごま	にんじん だいこん きゅうり ごぼう しそ きやべつ ねぎ みかん	635	25.1
6	火		しょくぱん	ブロッコリーとベーコンのキッシュ にまめ ワンドゥスープ アーモンドごさかな	○ 牛乳 ベーコン きんときまめ	ぶたにく ごさかな チーズ たまご	しょくぱん ワンタンのかわ あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー しめじ はくさい チンゲンサイ	645	32.9
7	水		ごはん	ひよこまめのあげがらめ あおなのゆばあえ にくじゃが	○ 牛乳 ひよこまめ こうやどうふ	ぶたにく ゆば	ごはん あぶら こんにやく さとう じゃがいも	にんじん きやべつ ほうれんそう さやいんげん たまねぎ	644	20.7
8	木		2/3コッペパン	オムレツ きゅうりもみ やきそば アップルシャーベット	○ 牛乳 たまご ぶたにく	あおのり 2/3コッペパン ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり りんご きやべつ	627	24.1	
9	金	地場産品献立	ごはん	しろみぎかなのマヨネーズやき こまつなとなましいたけのおひたし みそしる ぶどうゼリー	○ 牛乳 しいら みそ	ごはん ぶどうゼリー マヨネーズ じゃがいも	にんじん なましいたけ こまつな だいこん きやべつ ねぎ	594	25.6	
12	月	地場産品献立	ごはん	ぶたにくしらたきのピリからいため ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる	○ 牛乳 ぶたにく みそ	ごはん あぶら ごまあぶら しらたき じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう にら ねぎ しょうが にんにく	584	24.7	
13	火		コッペパン	あらびきウインナー フルーツあえ こめコシチュー	○ 牛乳 とりにく ウインナー	だいず だっしふんにゅう	コッペパン マーガリン じょうしんこ じゃがいも	りんご もも ほしぶどう にんじん パインアップル たまねぎ パセリ みかん バナナ マッシュルーム	711	28.2
14	水	地場産品献立	ごはん	さわらのしおこうじやき はりはりあえ すきやきに ヨーグルト	○ 牛乳 さわら ぎゅうにく	とうふ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ごま しらたき さとう ふ	にんじん はくさい こまつな きやべつ ねぎ きりぼしだいこん	683	31.5
15	木	地場産品献立	げんりょうごはん	さばのカレあげ ひじきのいりに そうめんじる	○ 牛乳 さば ぶたにく	だいず あぶらあげ ひじき	ごはん そうめん じょうしんこ あぶら こんにやく かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし きくらげ さやいんげん	718	29.5
16	金		ごはん	えびシューマイ パンサンスー マーボーどうふ	○ 牛乳 えび ぶたにく	あかみそ とうふ すりみ らんぼく	ごはん シューマイのかわ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	にんじん しょうが にんにく きゅうり ねぎ ほししいたけ とうもろこし たまねぎ たけのこ	642	23.0
19	月	高岡食育井	ごはん	しろえびのかきあげどん きゅうりときやべつのおしおもみ わかめのみそしる ブルーベリーゼリー	○ 牛乳 ひらたえび だいず	たまご あぶらあげ わかめ みそ	ごはん こむぎこ あぶら かたくりこ さとう ブルーベリーゼリー	にんじん だいこん はくさい きやべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ なましいたけ	672	21.8
20	火		コッペパン	とりにくのレモンソースかけ コーンポテト やさいスープ カシューナッツ	○ 牛乳 とりにく ベーコン	だいず	コッペパン かたくりこ マーガリン あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ	にんじん たけのこ レモン とうもろこし たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	660	27.2
21	水	郷土食献立	ごはん	やきさば ほうれんそうとしめじのごまみそ ふときゅうりじる ピーチシャーベット	○ 牛乳 さば あぶらあげ	みそ	ごはん ごま さとう	ほうれんそう ふときゅうり きやべつ にんじん しめじ たまねぎ もも	665	29.4
22	木		しょくぱん	コーンエッグ キャベツとパインのサラダ ミネストローネ チョコレートクリーム	○ 牛乳 とりにく たまご	だいず	しょくぱん さとう じゃがいも オリーブオイル あぶら チョコレートクリーム	とうもろこし にんじん パインアップル きやべつ しめじ セロリ トマト きゅうり たまねぎ さやいんげん	673	27.1
23	金		ごはん	がんものふくめに にらのごまあえ ぶたじる ほしブルー	○ 牛乳 がんとどき ぶたにく	みそ くるまめ	ごはん さつまいも さとう こんにやく ごま	にんじん しょうが ねぎ きやべつ にら ごぼう だいこん ブルー	679	22.7
26	月	地場産品献立	ごはん	いわしのうめに ぶたにくきりぼしだいこんのエスニックいため だんごいりごまみそしる オレンジ	○ 牛乳 いわし ぶたにく	とうふ みそ	ごはん しらたまだんご ごまあぶら ごま	にんじん エリンギ にら にんにく ごぼう ねぎ きりぼしだいこん オレンジ	627	24.2
27	火		コッペパン	たかおかげんきコロッケ やさいとベーコンのソテー たまごコーンのスープ アンデスメロン	○ 牛乳 ベーコン たまご	ぶたにく チーズ	コッペパン かたくりこ さとう あぶら じゃがいも パンこ さつまいも	チンゲンサイ とうもろこし あかピーマン たまねぎ りんご きやべつ パセリ アンデスメロン	596	20.8
28	水		げんりょうごはん	ショウロンボウ やさいサラダ みそラーメン とうにゅうプリン	○ 牛乳 ぶたにく あかみそ	ぶたにく あかみそ	ごはん ショウロンボウのかわ さとう ちゅうかめん あぶら	にんじん メンマ にんにく とうもろこし きゅうり きやべつ ねぎ	614	18.2
29	木		むぎごはん	とうふハンバーグ くきわかめのサラダ キーマカレー	○ 牛乳 ぶたにく くきわかめ	だいず おから とりにく とうふ	むぎごはん ごま あぶら	にんじん とうもろこし きゅうり ピーマン たまねぎ	718	29.6
30	金		ごはん	あかうおのたつたあげ ナムル かんこくふうにくじゃが あおりんごゼリー	○ 牛乳 あかうお ぶたにく	だいず おから とりにく とうふ	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ あぶら しらたき あおりんごゼリー	しょうが にんにく あかピーマン たまねぎ しめじ きゅうり ねぎ にんじん	696	24.7

※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。