



令和5年6月予定献立表



牧野中学校

日曜日	行事	主食	献立名	使用している食品						栄養成分	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		E:エネルギー	P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類		
1 (木)		食パン	ブロッコリーとベーコンのキャシュ煮豆 ワンタンスープ	卵 ベーコン 金時豆 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 青梗菜	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 本しめじ	食パン 砂糖 ワンタン	サラダ油	E 816 kcal P 36.0 g F 25.4 g	
2 (金)	かみかみ献立	わかめごはん	鮭の塩焼き ミックスナッツ こんにやくのきんぴら なめこの味噌汁	鮭 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん	たけのこ なめこ 大根 ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 じゃがいも	ミックスナッツ ごま油 ごま	E 755 kcal P 34.7 g F 19.3 g	
5 (月)		ごはん	えびシューマイ 拌三絲 麻婆豆腐 メロンゼリー	えびシューマイ 豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 胡瓜 コーン たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸	ごはん 春雨 砂糖 でんぶん ゼリー	ごま油 サラダ油	E 858 kcal P 27.3 g F 20.4 g	
6 (火)		米粉パン	酢鶏 胡瓜の塩もみ フルーツポンチ アーモンド小魚	鶏肉 うずら卵	牛乳 寒天缶 小魚	人参 ピーマン	生姜 胡瓜 キャベツ みかん もも パイン パナナ	米粉パン でんぶん じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 アーモンド	E 931 kcal P 38.4 g F 25.1 g	
7 (水)	地場産品献立	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のゆばあえ 肉じゃが	ひよこ豆 高野豆腐 ゆば 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	E 829 kcal P 25.3 g F 19.9 g	
8 (木)		コッペパン	荒挽きウインナー フルーツあえ 米粉シチュー	ウインナー	牛乳	人参 パセリ	バナナ レーズン りんご パイン みかん もも 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン	じゃがいも 上新粉 マーガリン	E 901 kcal P 34.5 g F 29.8 g	
9 (金)	地場産品献立	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き 小松菜と椎茸の浸し 大根の味噌汁 ぶどうゼリー	しいら 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 生椎茸 大根 ねぎ	じゃがいも 上新粉 ごはん	マーガリン マヨネーズ	E 734 kcal P 30.3 g F 15.0 g	
12 (月)	地場産品献立	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のお浸し じゃがいもの味噌汁 アゲスメロン	豚肉	牛乳	にら ほうれん草 人参	にんにく 生姜 生椎茸 キャベツ 玉ねぎ ねぎ メロン	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	E 768 kcal P 31.0 g F 18.1 g	
13 (火)		コッペパン	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 カシューナッツ	卵	牛乳	いんげん 人参 トマト	コーン キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ 本しめじ セロリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 カシューナッツ	E 803 kcal P 34.4 g F 28.3 g	
14 (水)	地場産品献立	ごはん	鱈の塩こうじ焼き はりはりあえ すき焼き煮 ヨーグルト	さわら 牛肉 焼き豆腐	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	キャベツ 切干し大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 すき焼き麩 じゃがいも しらたき	ごま	E 856 kcal P 37.6 g F 21.0 g	
15 (木)	地場産品献立	減量ごはん	鯖のカレー揚げ ひじきの炒り煮 そうめん汁	さば 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	いんげん 人参	コーン 玉ねぎ 黒きくらげ ねぎ	減量ごはん 上新粉 こんにやく でんぶん そうめん 砂糖	油 サラダ油	E 918 kcal P 35.5 g F 33.1 g	
16 (金)		ごはん	ししゃもの石垣揚げ ゆかりあえ 冷凍みかん もずくと豆腐の味噌汁	子持ちししゃも 豆腐 味噌	牛乳 もずく	人参	キャベツ 胡瓜 みかん 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	ごま 油	E 765 kcal P 27.8 g F 19.7 g	
19 (月)	高岡食19井献立	ごはん	白えびのかきあげ丼 胡瓜とキャベツの塩もみ わかめの味噌汁 ブルベリゼリー	平田えび 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 大根 白菜 生椎茸 ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でんぶん ゼリー	油	E 833 kcal P 25.8 g F 21.8 g	
20 (火)		コッペパン	鶏肉のレモンソースかけ コーンポテト 野菜スープ ピーチシャーベット	鶏肉	牛乳	人参 青梗菜	レモン コーン もも 生椎茸 玉ねぎ たけのこ	コッペパン でんぶん 砂糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油	E 835 kcal P 31.9 g F 30.7 g	
21 (水)	郷土食地場産品献立	ごはん	焼き鯖 ほうれん草としめじのごまみそ 太きゅうり汁 チーズ	塩さば 味噌 油揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	キャベツ 本しめじ 太胡瓜 玉ねぎ	ごはん 砂糖	ごま	E 854 kcal P 38.6 g F 31.3 g	
22 (木)		2/3コッペパン	オムレツ ごまドレッシングあえ 焼きそば アップルシャーベット	オムレツ	牛乳	人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ キャベツ りんご	2/3コッペパン 砂糖 中華麺	ごま サラダ油	E 815 kcal P 30.4 g F 24.0 g	
23 (金)		ごはん	がんもの含め煮 にらのごまあえ 豚汁 干しブルー	がんもどき 豚肉 味噌	牛乳	にら 人参	キャベツ 生姜 大根 ごぼう ねぎ ブルー	ごはん 砂糖 さつまいも こんにやく	ごま	E 843 kcal P 27.4 g F 20.8 g	
26 (月)		ごはん	鰯の梅煮 オレンジ 豚肉と切干大根の炒め煮 団子入りごま味噌汁	鰯の梅煮 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 にら	オレンジ にんにく 切干大根 エリンギ ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子	ごま油 ごま	E 787 kcal P 28.5 g F 17.5 g	
27 (火)		食パン	高岡元気コロケ 野菜とベーコンのソテー 卵とコーンのスープ フォコリム	ベーコン 卵	牛乳	赤ピーマン 青梗菜 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	食パン コロケ でんぶん	油 フォコリム	E 834 kcal P 26.7 g F 39.3 g	
28 (水)	減量ごはん	小籠包 野菜サラダ みそラーメン 豆乳プリン	小籠包 プリン	牛乳	人参	胡瓜 玉ねぎ キャベツ ママ にんにく ねぎ	減量ごはん 砂糖 中華麺	サラダ油	E 753 kcal P 21.2 g F 18.7 g		
29 (木)	麦ごはん	豆腐ハンバーグ 茎わかめのサラダ キーマカレー	豆腐ハンバーグ 茎わかめ	牛乳	人参 ピーマン	胡瓜 コーン 玉ねぎ ピーマン	麦ごはん	ごま サラダ油	E 914 kcal P 34.9 g F 31.5 g		
30 (金)		ごはん	赤魚の立田揚げ 胡瓜のナムル 青りんごゼリー 韓国風肉じゃが	赤魚	牛乳	人参 赤ピーマン	生姜 胡瓜 ねぎ にんにく 玉ねぎ 本しめじ	ごはん でんぶん 砂糖 ゼリー じゃがいも しらたき	油 ごま油 サラダ油	E 851 kcal P 29.3 g F 21.5 g	

※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。

◎6月使用予定の地場産食材は、小松菜、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、生椎茸、黒きくらげです。