

こんだて表

6月

令和7年6月
弥彦中学校



6月の弥彦産食材

◆米（100%弥彦産）
◆みそ
◆伊彌彦しょうゆ

＜おしらせ＞

太字の食材：弥彦産の食材を使用しています。
給食予定は、学校からのたよりでご確認ください。
献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 食塩相当量 (g)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
2	月	イエローライス	牛乳	豆乳ドリアソース ツナとわかめのサラダ		鶏肉 ベーコン 豆乳 ツナ わかめ 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも 米粉 さとう	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ コーン キャベツ きゅうり	712 1.7
3	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグのあんかけ コンコンサラダ にら玉汁		鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 卵 みそ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 さとう 片栗粉 油	玉ねぎ にんじん えのきたけ もやし 小松菜 コーン にら	811 2.6
4	水	ごはん	牛乳	大豆と鰯(たら)のチリソース パンサンスウ あおさのみそ汁	カミカミ メニュー	鰯 大豆 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 片栗粉 さとう 油 ごま油 春雨 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ さやいんげん きゅうり もやし にんじん ねぎ	772 2.4
5	木	大麦めん	牛乳	ちくわカツ(2コ) 三色ごま和え 山菜きのこ汁	地区大会 応援メニュー	ちくわ 卵 のり 鶏肉 なると 油揚げ 牛乳	大麦めん 小麦粉 パン粉 油 ごま さとう	にんじん もやし ほうれん草 小松菜 大根 ねぎしいたけ なめこ えのきたけ わらび	736 2.6
6	金	ごはん	牛乳	めばる塩焼き 切干し大根のナポリタン風 そぼろ汁	弥彦村共通 減塩メニュー	めばる ソーセージ 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 油 さとう ごま油 片栗粉	切干し大根 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし 大根 ねぎ しいたけ 絹さや	711 2.6
9	月	ごはん	牛乳	いかフライ 枝豆サラダ 親子汁	カミカミ メニュー	いか 鶏肉 卵 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま じゃがいも	枝豆 キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ 絹さや	755 1.9
10	火	わかめごはん	牛乳	ツナオムレツ じゃこ入りごまマヨ和え マカロニトマトスープ		わかめ ツナ 卵 ちりめんじゃこ 鶏肉 いんげん豆 大豆 牛乳	米 片栗粉 油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ にんにく トマト	731 2.7
11	水	ごはん	牛乳	揚げ出し豆腐の肉みそ和え ささみときゅうりの中華和え 新じゃがのみそ汁		豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 油 さとう ごま油 春雨 じゃがいも	玉ねぎ しょうが きゅうり しめじ きくらげ にんじん えのきたけ	779 2.4
12	木	背割りコッペパン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ かぼちゃのシチュー		豚肉 大豆 いんげん豆 鶏肉 豆乳 牛乳	パン 油 さとう 米粉	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ しめじ	759 3.3
13	金	ごはん	牛乳	揚げじゃがいもの揚げ煮 茎わかめのサラダ 大根と厚揚げのみそ汁		豚肉 茎わかめ ツナ 厚揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 さとう 油 ごま油	しょうが 枝豆 キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	777 2.6
16	月	白菜と豚肉のうま煮丼 (麦ごはん)	牛乳	(白菜と豚肉のうま煮) カミカミ大豆サラダ 冷凍パイ	カミカミ メニュー	豚肉 うすらの卵 大豆 牛乳	米 大麦 ごま油 片栗粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	白菜 玉ねぎ にんじん だけのこ チンゲン菜 きくらげ しょうが きゅうり キャベツ パイン缶	748 1.9
17	火	ごはん	牛乳	鰯(あじ)のケチャップソース しらたきのツルツル炒め あさり入りキムチスープ		鰯 ベーコン あさり 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま油	にんじん 小松菜 もやし コーン にら えのきたけ しいたけ 白菜キムチ にんにく しょうが	738 2.9
18	水	ごはん	牛乳	カラフル納豆 五目ひじき 新じゃがのそぼろ煮		納豆 ひじき ちくわ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 さとう ごま 油 じゃがいも	たくあん 小松菜 にんじん ごぼう 枝豆 玉ねぎ さやいんげん	737 1.7
19	木	ゆで中華めん	牛乳	パリパリ春巻き さっぱり和え ピリ辛みそコンスープ		豚肉 わかめ みそ 牛乳	中華めん 油 小麦粉 春雨 片栗粉 米粉 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく もやし ねぎ にら メンマ コーン	787 2.9
20	金	ごはん	牛乳	いなりのうま煮 磯マヨサラダ ごまみそ汁	弥彦村共通 減塩メニュー	油揚げ 豚肉 鶏肉 大豆 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま	にんじん 玉ねぎ 小松菜 小松菜 大根 ごぼう ねぎ しめじ	772 2.6
23	月	ごはん	牛乳	鯉(かつお)フライ ピリ辛こんにゃく もずくのかきたま汁		鯉 豚肉 もずく 卵 豆腐 なると 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま	にんじん ピーマン ねぎ	767 2.2
24	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツカクテル		豚肉 豆乳 寒天 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト もも缶 ルレクチェ缶 パイン缶 みかん缶 りんご果汁	830 1.9
25	水	ごはん	牛乳	鶏肉のレモン和え 塩昆布和え 貝だくさん汁		鶏肉 かまぼこ 塩昆布 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 さとう 油 じゃがいも	しょうが レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ	771 2.5
26	木	きなこ揚げパン	牛乳	カミカミサラダ レタスと豆腐のスープ	カミカミ メニュー	きな粉 大豆 ハム 豆腐 ベーコン 牛乳	パン 油 さとう じゃがいも	きゅうり にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ レタス	725 3.1
27	金	ごはん	牛乳	ポークシューマイ(2コ) カレーきんぴら 生揚げと大根のオイスターソース煮		豚肉 大豆 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉 さとう 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ しょうが れんこん にんじん ピーマン 大根 チンゲン菜 きくらげ	779 1.9
30	月	振替休業日							