

6 月 予 定 献 立 表

令和7年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	献 立 名			食 品 名						栄養価
			牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・デザート	赤（おもに体の組織をつくる）		緑（おもに体の調子を整える）		黄（おもにエネルギーになる）		E:エネルギー
						1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	P:たんぱく質
						魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質
2	月	地場産品 献立 (ほうれん草)	○	ごはん	揚げがらめ 青菜の和え物 団子入り味噌汁	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ ごぼう	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも 白玉団子	油	E 872 kcal P 28.3 g F 22.0 g
3	火		○	米粉入り パン	ウインナー コーンポテト 野菜スープ カスタードプリン	ウインナー	牛乳 わかめ	人参	コーン 玉ねぎ 椎茸 もやし	米粉 パン じゃがいも プリン	マーガリン	E 861 kcal P 30.1 g F 31.0 g
4	水	6月4～10日 歯と口の 健康週間	○	ごはん	肉シューマイ（2個） パンサンスー 麻婆豆腐	肉シューマイ 豚肉 赤味噌 絹ごし豆腐	牛乳	人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 ねぎ	米（小麦粉） 砂糖 でんぶん	油	E 818 kcal P 26.8 g F 21.3 g
5	木		○	コッペ パン	タンドリーチキン 青梗菜とベーコンソテー フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 寒天	人参 青梗菜	キャベツ もやし もも バイン リんご バナナ	パン 砂糖 ゼリー	油	E 770 kcal P 31.5 g F 20.3 g
6	金	運動会	○	麦ごはん	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー	豆腐ハンバーグ 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 ビーマン	胡瓜 コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油 カレールウ	E 909 kcal P 35.1 g F 30.9 g
9	月	地場産品 献立 (小松菜)	○	ごはん	豚肉としらたきのビリ辛炒め 小松菜ともやしの浸し もずくと豆腐の味噌汁 ぶどうゼリー	豚肉 絹ごし豆腐 味噌	牛乳 もずく	にら 小松菜 人参	しらたき 生姜 にんにく もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま油	E 764 kcal P 31.0 g F 18.1 g
10	火		○	食パン	コーンエッグ 海藻サラダ 米粉シチュー	卵 ベーコン 白手巾	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	人参 パセリ	コーン きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 ごま マーガリン	E 788 kcal P 31.2 g F 27.7 g
11	水		○	減量 ごはん	鮭のごまヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 そうめん汁 冷凍みかん	鮭 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	こんにゃく コーン 玉ねぎ 椎茸 ねぎ みかん	米 砂糖	マヨネーズ 油	E 874 kcal P 37.8 g F 26.7 g
12	木	高岡 食19井 献立	○	ごはん	かき揚げ丼 胡瓜とキャベツの塩もみ きのこ汁 ヨーグルト	大豆 卵 絹ごし豆腐 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ ごぼう コーン 胡瓜 キャベツ しめじ 椎茸 ねぎ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ごま油	E 796 kcal P 28.6 g F 20.2 g
13	金		○	ごはん	わかさぎの南蛮漬け 青菜と切干大根のひたし すき焼き煮 アンデスメロン	わかさぎ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ 切干大根 こんにゃく ねぎ メロン	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも 麩	油	E 852 kcal P 32.4 g F 22.0 g
16	月	地場産品 献立 (ほうれん草)	○	ごはん	げんげの唐揚げ（2匹） ほうれん草とえのきのごま味噌 清汁	げんげの唐揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ えのき 玉ねぎ ねぎ	米（小麦粉） 砂糖 おつゆ麩	油 ごま	E 726 kcal P 26.6 g F 22.4 g
17	火		○	2/3 コッペ パン	オムレツ ブロッコリーサラダ 焼きそば	オムレツ（卵） 豚肉	牛乳 青のり	ブロッコリー 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 中華麺	油	E 769 kcal P 30.3 g F 25.7 g
18	水		○	ごはん	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら 豚汁	がんも 黒豆 豚肉 味噌	牛乳 くきわかめ	人参	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	E 800 kcal P 25.7 g F 21.3 g
19	木		○	コッペ パン	魚のマリネ 胡瓜のごまひたし にらたまスープ	しいら 卵	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン 人参 にら	玉ねぎ 胡瓜 キャベツ	パン 上新粉 でんぶん 砂糖	油 ごま	E 799 kcal P 37.0 g F 31.0 g
20	金	地場産品 献立 (生椎茸)	○	ごはん	塩さば こんにゃくのきんぴら 豆腐ときこの味噌汁	さば 豚肉 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	人参	こんにゃく ごぼう 椎茸 えのき なめこ	米 砂糖	油 ごま	E 790 kcal P 36.4 g F 25.6 g
23	月		○	ごはん	いわしのみぞれ煮 切干大根の中華炒め 肉じゃが	いわしのみぞれ煮 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 にら	切干大根 にんにく エリンギ 玉ねぎ こんにゃく	米 じゃがいも	オイスターソース	E 756 kcal P 25.0 g F 17.6 g
24	火	高岡 コロッケ の日	○	食パン	高岡元気コロッケ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスの卵スープ	ベーコン 卵	牛乳（チーズ）	小松菜 トマト	きゃべつ もやし レタス	コロッケ（小麦粉） パン でんぶん 砂糖	油（バター）	E 720 kcal P 24.4 g F 31.5 g
25	水	郷土食 献立 (太きゅうり汁)	○	ごはん	さわらのごまだれかけ 煮豆 太きゅうり汁	さわら 金時豆 油揚げ	牛乳	人参	椎茸 太きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん	ごま	E 837 kcal P 36.2 g F 21.2 g
26	木		○	食パン	鶏肉の香味焼き フルーツあえ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	ねぎ 生姜 りんご バイン もも バナナ 玉ねぎ	パン マカロニ 砂糖	油	E 787 kcal P 32.9 g F 22.5 g
27	金	地場産品 献立 (生椎茸)	○	ごはん	魚のカレー揚げ 茹で野菜 卵の中華風豆腐汁	さば 鶏肉 卵 絹ごし豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	白菜 椎茸 生姜	米 でんぶん じゃがいも	油	E 832 kcal P 32.4 g F 28.4 g
30	月		○	減量 ごはん	フライ餃子（2個） 野菜のナムル 五目ラーメン	餃子 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし にんにく ねぎ 生姜 メンマ キャベツ	米（小麦粉） 砂糖 中華麺	油	E 762 kcal P 22.4 g F 21.6 g

*牛乳が毎日つきます *都合により献立が変わる場合があります *（ ）は主菜の中に含まれているアレルギー食材です。

* 予定献立表は本校HPにも掲載してあります。