

# R7年度

※牛乳は毎日つきます

# 6月 学校給食献立表

福井県立高志中学校

日	献立のテーマ	献立	主な材料（福井県内産には*がついています）						エネルギー
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		たんぱく質
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		脂質 食塩相当量
6月2日	6月は食育月間 福井の地場産物をたっぷり使って作られた献立に注目しよう	ご飯 福井ポークと新玉ねぎのしょうが炒め 県産卵のみそ汁 お米のタルト	*豚肉 *あつあげ *たまご *みそ	*わかめ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 お米のタルト	米油	にんじん *小松菜	キャベツ *玉葱 しょうが しめじ オレンジ	812 kcal 32.1 g 28.1 g 2.1 g
6月3日	<b>アイアン献立</b> 成長期の身体に特に必要となる鉄分の摂取を目的とした献立	ご飯 若狭牛と福井ポークのコロッケ 小松菜の煎り大豆和え 豆腐とあさりのすまし汁 バナナ	*若狭牛 *ふくいポーク *いり大豆 *木綿豆腐 あさり 削り節	だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	米油	*小松菜 にんじん	生しいたけ *ねぎ *玉葱 バナナ	750 kcal 24.7 g 19.3 g 2 g
6月4日	みんな大好き給食の揚げパン 県産のきなこをたっぷり食べよう	<b>県産きなこの揚げパン</b> ミートボールの豆乳トマト煮込み ツナのミックスサラダ オレンジ	*きな粉 鶏つくね 豆乳 ツナ	牛乳	コッパン 砂糖 じゃがいも	米油 シチュールウ	さやいんげん *トマト	玉葱 とうもろこし *まいたけ にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	721 kcal 28 g 28.8 g 3.7 g
6月5日	箸を正しく使いつまむ・切る・巻くなどの動作を美しく行おう	ご飯 照り焼きチキン 青のりポテト お揚げのみそしる 味付けのり	鶏肉 *あつあげ *みそ	あおのり 煮干し 味付けのり 牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも	米油	にんじん *小松菜	えのきたけ 玉葱	718 kcal 35.9 g 23.4 g 2.3 g
6月6日	県産の厚揚げと豆腐をたっぷり使った高志中のマーボー豆腐	ご飯 県産ぎょうざ ほうれん草ともやしの中華和え <b>麻婆豆腐</b>	*木綿豆腐 *あつあげ *豚ひき肉 *みそ	牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 *米粉	米油 ごま油	*ほうれん草 にんじん にら	もやし 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉葱	808 kcal 32.4 g 32.8 g 2 g
6月9日	<b>姉妹都市・友好都市訪問献立④</b> 福岡県にゆかりのある料理を存分に味わおう	ご飯 <b>博多のごぼう天</b> 揚げと野菜のおひたし <b>鶏肉のすき焼き</b>	*うすあげ 鶏肉 *焼き豆腐	牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 *麦とろ麺 小麦粉	米油	*小松菜 にんじん 水菜	生しいたけ ごぼう ねぎ もやし 玉葱	789 kcal 30.6 g 27.5 g 1.9 g
6月10日	県産トマトとみそを使った特製ソースで鯖もさっぱり食べやすく！	ご飯 <b>サバのトマトみそ焼き</b> 和風春雨サラダ 豚肉と大根の煮物	さば *みそ 豚肉 焼き竹輪 *青大豆	粉チーズ 牛乳	*ハナエチゼン はるさめ 砂糖 こんにゃく	すりごま 米油	*ほうれん草 にんじん *トマト	キャベツ だいこん しょうが	772 kcal 35.4 g 24.7 g 2.4 g
6月11日	<b>入梅</b> 食事を通して季節の移ろいを感じよう	ご飯 県産チキンカツ 梅とちくわの和え物 豆腐とあげのみそ汁 あじさいゼリー	*鶏肉 焼き竹輪 *木綿豆腐 *うすあげ *みそ	煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも ゼリー	米油	にんじん	*きゅうり *梅びしお ねぎ ぶどう	751 kcal 32.2 g 21.1 g 2 g
6月12日	<b>ふるさと給食</b> 高志の新名物！ 恐竜の足跡をイメージした特製ハンバーグ	六条大麦ご飯 恐竜足跡ハンバーグ 御領玉ねぎソース 福井の恵みのすまし汁 県産小松菜のチーズおほかか和え 羽二重餅・越のルビー	*豚ひき肉 *打ち豆 *トビウオ 削り節 花かつお	だし昆布 ダイスチーズ 牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖 かたくり粉 *さといも *羽二重餅	オリーブ油	にんじん *小松菜 *ミディトマト	*玉葱 にんにく *ねぎ *まいたけ キャベツ	832 kcal 36.7 g 25.5 g 2.5 g
6月13日	県産のシイラと県産大豆のやみつきメニューを楽しもう	ご飯 <b>県産シイラのごまココロ揚げ</b> しょうが入り豚汁 のり香味和え	*しいら *黄大豆 豚肉 *うすあげ *みそ 花かつお	煮干し 焼きのり 牛乳	*ハナエチゼン かたくり粉 砂糖 こんにゃく	米油 いりごま ごま油	*ほうれん草 にんじん	しょうが ごぼう ねぎ もやし	781 kcal 39.3 g 27 g 2.4 g

日	献立のテーマ	献立	主な材料（福井県内産には*がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・たもの		
6月16日	<b>省塩給食</b> 食塩の適正な摂取を目指して塩をとり過ぎない工夫を知ろう	ご飯 <b>県産トビウオフライ</b> キャベツとハムの和風和え 厚揚げとキノコのみそ汁 <b>らっきょタルタルソース</b>	*トビウオ ロースハム *あつあげ *みそ	煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 すりごま マヨネーズ	にんじん キャベツ 玉葱 しめじ ねぎ *らっきょう	709 kcal 31.8 g 23.8 g 1.9 g	
6月17日	県産里芋を中華テイストに食材の組み合わせが持つ可能性を知ろう	ごはん 鶏と里芋のピリカラ キュウリのナムル 県産トマトと卵のふわっとスープ	鶏肉 *みそ *いり大豆 *たまご ベーコン	しらす干し 牛乳	*ハナエチゼン *さといも 砂糖 かたくり粉 はるさめ	ごま油 米油	*トマト *小松菜 にんにく *きゅうり 玉葱 生しいたけ	747 kcal 28.1 g 23.9 g 3.3 g	
6月18日	福井県のソウルフードソースカツ丼を県産食材でいただく	<b>ソースカツ丼</b> ほうれん草のおひたし 麦とろ麺のすまし汁	焼き竹輪 *木綿豆腐 削り節 *豚肉	*わかめ だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 *麦とろ麺 小麦粉 パン粉	米油	*ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ	877 kcal 32.3 g 36.6 g 2.8 g
6月20日	<b>歯っぴー献立</b> 成長期の身体に特に必要となるCaの摂取を目的とした献立	ナン <b>県産ミートと里芋のキーマカレー</b> ほうれん草のオリーブサラダ レモンヨーグルト	*ふくいポーク *青大豆	ヨーグルト 牛乳	ナン *米粒麦 *さといも	有塩バター すりごま オリーブ油 カレールウ	*ほうれん草 にんじん	玉葱 にんにく しょうが キャベツ レモン	714 kcal 31.6 g 28.9 g 2.7 g
6月23日	県産いちごを使った甘〜いクリーム大福で午後の時間も元気に過ごそう	ご飯 ふくぶーメンチカツ キャベツのおひたし 玉ねぎとあげのみそ汁 <b>県産いちごクリーム大福</b>	*豚ひき肉 花かつお *うすあげ *みそ	煮干し 牛乳 生クリーム	*ハナエチゼン 砂糖 小麦粉 パン粉 大福	米油	*ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉葱 しめじ *いちご	797 kcal 26.7 g 28 g 2.2 g
6月24日	県産サワらの中華風あんかけふっくらとした身の味わいを楽しもう	ご飯 <b>県産さわらの中華あんかけ</b> チンゲンサイの煎り大豆和え 県産麦入りスープ	*さわら *いり大豆 鶏つくね *木綿豆腐	*わかめ 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 *米粒麦	米油 ごま油	チンゲン菜 にんじん	ねぎ もやし 生しいたけ	707 kcal 31.9 g 20.5 g 2.8 g
6月25日	コッペパンにフランクフルト自分でホットドッグにして食べよう	コッペパン フランクフルト 県産ポパイのパンネ ポイルキャベツ 1食ケチャップ	フランクフルト 鶏肉	牛乳	コッペパン マカロニ 砂糖	シチュールウ	*ほうれん草 にんじん	玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ	752 kcal 32.4 g 33.8 g 3.6 g
6月26日	ふくいポークの旨味溶け出す手作り肉じゃがをたっぷり食べよう	ご飯 おさかなフライ カレー塩 小松菜の海苔和え <b>ふくいポークのピリ辛肉じゃが</b>	タラすり身 *ふくいポーク *みそ	焼きのり 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 パン粉 じゃがいも こんにゃく 小麦粉	米油 ごま油	*小松菜 にんじん さやいんげん	もやし 玉葱 キャベツ	755 kcal 27.4 g 21.8 g 2.2 g
6月27日	どんな食材でも落ち着いてよく噛んで食べることを心がけよう	おかかチャーハン キャベツの糸かま和え 鶏と厚揚げのみそ汁 豆乳プリン	ハム 花かつお 卵 糸かまぼこ *あつあげ 鶏肉 *みそ	煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 プリン	米油 すりごま	にんじん *小松菜	ねぎ キャベツ 玉葱 *まいたけ	705 kcal 33.9 g 21 g 3.2 g
6月30日	<b>夏越の大祓</b> 茅の輪をイメージして考案された夏越ごはんを味わおう	古代米ご飯 <b>県産マイタケ入りかき揚げ</b> のっぺい汁 ほうれん草の和え物	鶏肉 *木綿豆腐 削り節	だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン *古代米 小麦粉 砂糖 *さといも かたくり粉	米油 いりごま	にんじん *ほうれん草 *小松菜	ごぼう ねぎ もやし *まいたけ 玉葱	721 kcal 23.3 g 25.2 g 2 g



毎年6月は「食育月間」です。高志中学校の給食では、福井の特産品や地産の食材を特に多く使用して、福井県の郷土の魅力、食の魅力を余すことなく紹介します！ お楽しみに！

※今月の地場産物・おすすめメニュー等は食育だよりに記載しています。ぜひチェックしてください。

