

R8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 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・くだもの		
6月1日	6月は 地場産物使用 強化月間！ 県産食材を 味わおう	麦ご飯 県産 夏野菜カレー キャベツとレモンのサラダ 福神漬・らっきよ	*若狭牛 ロースハム	飲用牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖	米油 カレーパウダー *大麦ルウ	かぼちゃ *トマト にんじん	*玉葱 なす にんにくしょうが キャベツ レモン 大根(福神漬) *らっきよ(甘酢漬)	734 kcal 22.8 g 23.6 g 3.6 g
6月2日	よく噛んで 食べることの 大切さを 知ろう	ご飯 いかげそから揚げ 小松菜のごまさみし和え わかめのみそ汁 ヨーグルト	いか 鶏ささみ *うすあげ *木綿豆腐 *みそ	*わかめ 煮干し ヨーグルト 飲用牛乳	*ハナエチゼン かたくり粉 砂糖	米油 すりごま	*こまつな にんじん	もやし *玉葱	712 kcal 36.6 g 19.5 g 2.4 g
6月3日	夏野菜に 含まれている 栄養素を 考えてみよう	給食コッペパン ポロニアステーキ 野菜のカラフルツナ炒め コンソメ卵スープ 豆乳プリン	ポロニアソーセージ ツナ ベーコン *たまご	飲用牛乳	コッペパン 豆乳プリン	オリーブ油	赤ピーマン にんじん	*玉葱 ズッキーニ 黄ピーマン ぶなしめじ キャベツ とうもろこし	705 kcal 32.4 g 39.4 g 4.3 g
6月4日	ふくいポークと 県産米粉を 使った 特製ギョウザ を食べよう	ご飯 県産ぎょうざ キュウリともやしのナムル 春雨中華スープ	*ふくいポーク 鶏肉 *木綿豆腐	飲用牛乳	*ハナエチゼン はるさめ *米粉	米油 ごま油 いりごま	*こまつな にんじん	きゅうり もやし 生しいたけ *玉葱 キャベツ	726 kcal 23.1 g 23.5 g 2.3 g
6月5日	省塩給食 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 県産シイラのフライ キャベツのかまぼこ和え 打ち豆のみそ汁	*シイラ 糸かまぼこ *打ち豆 *うすあげ *みそ	*わかめ 煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ	710 kcal 32.7 g 24.4 g 1.9 g
6月8日	食欲が落ちる 時期でも 食べやすい 料理の特徴を 考えよう	ねぎたまチャーハン きゅうりのじゃこ和え つくねの中華スープ ぶどうゼリー	焼豚 かまぼこ いり卵 鶏つくね *木綿豆腐	しらす干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖 ゼリー	米油 ごま油	にら にんじん	ねぎ きゅうり だいこん ぶなしめじ ぶどう果汁	717 kcal 31.5 g 19.6 g 4.7 g
6月9日	県産のレンコン を使用した メンチカツ 食感を楽しまう	ご飯 県産レンコンのメンチカツ 彩り野菜のおかか和え だいずのいそ煮	*豚ひき肉 花かつお みそ *大豆 牛肉 *うすあげ 焼き竹輪	干ひじき 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 こんにやく パン粉 小麦粉	米油	*ほうれん 草 さやいんげ ん にんじん	キャベツ たけのこ(水煮) *レンコン	848 kcal 30.6 g 35 g 2.6 g
6月10日	福井県の ブランド食材 「越のルビー」 を味わおう	給食用うずまきパン にんじんのハムマヨサラダ じゃがいものデミグラス煮込み 越のルビー	ロースハム 豚肉	飲用牛乳	うずまきパン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 米油 ハヤシルウ	にんじん トマト缶詰 *ミディトマト	とうもろこし *玉葱 グリーンピース にんにく	722 kcal 24.3 g 30.7 g 3.1 g
6月11日	入梅 梅雨の始まりに 県産の梅を 使った料理を 食べよう	ご飯 いわしのうめ煮 磯香和え 豚汁 あじさいゼリー	*いわし 豚肉 *うすあげ *みそ	焼きのり 煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 *さといも こんにやく ゼリー		*こまつな	もやし 生しいたけ ごぼう ねぎ しょうが *梅肉	715 kcal 31.7 g 20.9 g 2 g
6月12日	アイアン献立 成長期に必要な 鉄分を意識して 摂取しよう	ご飯 鶏肉の山椒焼き 切干大根のごま和え 豆腐とあさりのすまし汁 果物 (バナナ)	鶏肉 *みそ *木綿豆腐 あさり 削り節	*わかめ だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	すりごま	にんじん	きゅうり 切干大根 えのきたけ *玉葱 バナナ	763 kcal 34.3 g 22.4 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・くだもの		
6月15日	福井県が誇る B級グルメ ソースカツ丼を 食べよう	ソースカツ丼 ほうれん草のいり大豆和え 茄子のみそ汁	*豚肉 *いり大豆 *うすあげ *みそ	煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	*ほうれん 草 にんじん	もやし なす *玉葱 ねぎ	834 kcal 33.1 g 33.4 g 3 g
6月16日	ふるさと給食 福井県の 食材の豊かさ を感じよう	青大豆と六条大麦のカミカミご飯 ふくい名水サーモンのみそ野菜焼き 福井梅と県産キュウリのおかか和え ふくいのごつつお汁 羽二重餅	*青大豆 *福井サーモン 花かつお *若狭牛 *木綿豆腐 削り節	だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖 *さといも 羽二重餅	米油	にんじん	とうもろこし *きゅうり *梅びしお *まいたけ *ねぎ もやし キャベツ	781 kcal 28.6 g 22.5 g 2 g
6月17日	パイ生地と クリームソース 味の組み合わせ の楽しさを 知ろう	サクサクパイ焼き スコッチエッグ もやしのツナサラダ クリームマカロニ	鶏ひき肉 ツナ 鶏肉 ウィンナー 卵	飲用牛乳 調理用牛乳 とろけるチー ズ	パイシート 砂糖 マカロニ	米油 シチュールウ	*ほうれん 草 にんじん	もやし *玉葱 グリンピース	728 kcal 33.1 g 42.1 g 3.6 g
6月19日	県産トマトと 県産卵を 使用した 特製の中華 スープを食べよう	ご飯 ホイコーロー 大根とわかめのナムル 県産トマトと卵のふわっとスープ	豚肉 *みそ *たまご ベーコン	飲用牛乳 カットわかめ	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 はるさめ	米油 ごま油	*トマト *ほうれん 草	キャベツ にんにく だいこん *玉葱 生しいたけ	722 kcal 28.1 g 24.2 g 3.1 g
6月22日	県産の魚を 味付けの工夫で 美味しく いただく	ご飯 県産さわらのごまマヨ焼き 県産小松菜のチーズおかか和え 大根のみそ汁 越のルビー	*さわら 花かつお *うすあげ *みそ	プロセスチー ズ *わかめ 煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	マヨネーズ すりごま	*こまつな にんじん *ミディトマト	キャベツ だいこん ぶなしめじ ねぎ	730 kcal 33.6 g 26.9 g 2.5 g
6月23日	福井の魅力を アピールする 方法について 考えてみよう	麦ご飯 恐竜足跡ハンバーグ ひよこ豆のサラダ 豆乳スープ 1食ケチャップ	*豚ひき肉 ひよこ豆 ハム あさり 豆乳	飲用牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖 じゃがいも	米油	にんじん	きゅうり *玉葱 ズッキーニ	761 kcal 31.6 g 23.2 g 2.2 g
6月24日	県産大豆を 使った油揚げの 特製どんぶり ご飯をしっかりと 食べよう	油揚げのそぼろみそ丼 のり香味和え 麦とろ麺のすまし汁	*うすあげ *豚ひき肉 *みそ 花かつお *木綿豆腐 かまぼこ 削り節	焼きのり だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 *麦とろ麺	米油 ごま油	*こまつな にんじん *ほうれん 草	*玉葱 しょうが もやし だいこん ねぎ	788 kcal 34.8 g 28.1 g 2.9 g
6月25日	福井のブランド牛 「若狭牛」の 脂の旨味を 余すことなく 味わおう	麦ご飯 若狭牛入り肉じゃが ふくいさんちの厚焼き玉子 キャベツのごま和え 果物（すいか）	*若狭牛 *青大豆 *厚焼き玉子	飲用牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	いりごま	にんじん *ほうれん 草	*玉葱 キャベツ *すいか	759 kcal 30.5 g 20.9 g 2.1 g
6月26日	県産チキンの 柔らかな肉質と 旨味を感じよう	ご飯 県産チキンカツ カレー塩添え にんじんと打ち豆のおひたし 豆腐とあげのみそ汁	鶏肉 *打ち豆 *木綿豆腐 *うすあげ *みそ	煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	米油	にんじん	もやし *玉葱 ねぎ	725 kcal 32.7 g 21.5 g 2.1 g
6月29日	歯っぴー献立 成長期に必要な カルシウムを 摂取しよう	ご飯 お揚げのねぎじゃこチーズ焼き 小松菜のおひたし のっぺい汁	*あつあげ 鶏肉 *木綿豆腐 削り節	とろけるチー ズ しらす干し だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 さといも かたくり粉		*こまつな にんじん	ねぎ キャベツ ごぼう	718 kcal 32.6 g 25.1 g 1.8 g
6月30日	夏越の大祓 ご飯にかき揚げ と特製タレを 乗せて 夏越ご飯に	古代米ご飯 県産マイタケ入りかき揚げ もやしのゴマ昆布和え 県産卵のみそ汁 果物（オレンジ）	*たまご *みそ	塩昆布 *わかめ 煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン *古代米 小麦粉 砂糖 *さつまいも	米油 いりごま	*ほうれん 草 にんじん *こまつな	もやし *玉葱 ぶなしめじ バレンシアオレンジ *まいたけ	716 kcal 22.9 g 24.1 g 2 g