



# 6月学校給食こんだて表 (幼・小学校用)

射水市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	あか	き	みどり	給食のない 幼稚園・小学校	
1	木	ごはん にくしゅうまい ごますあえ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう にくしゅうまい ぶたにく とうふ あかみそ	エネルギーのもとになるもの	ごはん さとう ごま あぶら でんぶん ごまあぶら	体の調子を整えるものになるもの	新湊小(4年) 作道小(4年) 片口小(4年) 塚原小(4年) 東明小(4年) 塚原小(4年) 放生津小(6年)
2	金	コッペパン あじのマリネ ピーンズサラダ★ たまごとコーンのスープ★	ぎゅうにゅう あじ ミックスピーンズ ベーコン	コッペパン でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ きパプリカ あかパプリカ レモン キヤベツ きゅうり とうもろこし にんじん えのき		
5	月	たごめし たまごやき★ きわかめのナムル すましじる	ぎゅうにゅう たまごやき たご あぶらあげ きわかめ とうふ かまぼこ わかめ	しょうゆごはん さとう あぶら ふ	ほししいたけ にんじん しょうゆ きゅうり キヤベツ とうもろこし えのき ねぎ		
6	火	ごはん いかのかりんあげ きゅうりのほししいたけあえ なめこじる	ぎゅうにゅう いか とうふ みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう	キヤベツ きゅうり にんじん ほししいたけ たいこん なめこ ねぎ	東明小(6年)	
7	水	しよパン ハンバーグのトマトソースがけ アスパラサラダ★ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	しよパン さとう でんぶん はるさめ いちごジャム フレンチドレッシング	アスパラ とうもろこし キヤベツ たけのこ ほししいたけ もやし ちんげんさい ねぎ	新湊小(4年)	
8	木	むぎごはん カレー ウインナー かみかみあえ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく こんぶ チーズ	むぎごはん ぶたにく じゃがいも 和風ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あかパプリカ きりほししいたけ キヤベツ きゅうり	片口小(5年) 東明小(3年)	
9	金	コッペパン とりにくたけのこカシューナッツあえ● ポパイサラダ★ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく たけのこ ベーコン ひよこまめ	コッペパン でんぶん あぶら さとう ごま カシューナッツ マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ほうれんそう キヤベツ にんじん セロリ たまねぎ しめじ トマト	片口小(5年)	
12	月	ごはん わかさぎのなんばんづけ のりあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう わかさぎ のり ぶたにく みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう さつまいも じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん たいこん ごぼう ねぎ みかん		
13	火	ごはん さばのカレーやき きんときにまめ あつあげのにも	ぎゅうにゅう さば きんときまめ とりにく あつあげ みそ	ごはん くり さとう でんぶん あぶら	にんじん たいこん こんにやく たけのこ たまねぎ さやいんげん ほししいたけ しょうが		
14	水	コッペパン とりにくのマスタードやき◎ ごぼうサラダ★ しろいんげんのスープ◎	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム プロセスチーズ	コッペパン パンこ さとう ごま じゃがいも マヨネーズ	にんにく ごぼう キヤベツ きゅうり にんじん はくさい ブロッコリー しめじ		
15	木	ごはん こぎかなとけいずのアーモンドがらめ● あおなのごまみそあえ すきやきぶんに	ぎゅうにゅう たいず みそ ぶたにく とうふ にほし	ごはん あぶら でんぶん みずあめ アーモンド ごま さとう じゃがいも	こまつな キヤベツ えのき こんにやく はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	作道小(5年) 東明小(5年)	
16	金	ごはん ぶたにくのしょうがやき はりあえ たまごもずくのスープ★	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく たまご	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん	たまねぎ こんにやく ピーマン しょうが キヤベツ こまつな きりほししいたけ えのき ねぎ りんご	作道小(5年) 東明小(5年)	
19	月	ごはん いわしのうめに キヤベツのおひたし やさしいうまに★	ぎゅうにゅう とりにく いわしのうめに かまぼこ すずりたまご	ごはん ごま じゃがいも さとう	キヤベツ きゅうり たけのこ にんじん たいこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	七美幼	
20	火	ごはん チンジャオロース かいそうサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう きゅうにく かいそう とうふ かまぼこ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく あかパプリカ ピーマン たけのこ キヤベツ きゅうり たいこん にんじん はくさい ねぎ		
21	水	こめコパン しろみさかなフライ パインサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみさかなフライ	こめコパン あぶら さとう ワンタン	キヤベツ ブロッコリー パインナッツ にんじん たけのこ もやし ねぎ ちり ほししいたけ	塚原小(5,6年)	
22	木	ごはん オムレツ★ あおなのコーンあえ すりみじる★	ぎゅうにゅう オムレツ すりみ みそ	ごはん	こまつな キヤベツ とうもろこし たまねぎ たいこん えのき ねぎ	片口小(4年) 塚原小(5,6年)	
23	金	コッペパン ポークチャップ アーモンドあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー しろいんげんまめ	コッペパン あぶら アーモンド さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく こまつな キヤベツ セロリ にんじん	片口小(4年) 放生津小(3年)	
26	月	ごはん ししやもフライ(ぎょうらん)★ ごもくだいず● しらたまだんこじる	ぎゅうにゅう たいず ししやもフライ あぶらあげ さつまいも のりつくだんこ	ごはん あぶら こまあぶら さとう だんご	にんじん ごぼう さやいんげん たいこん はくさい ねぎ えのき		
27	火	ごはん えびといかのチリソース※ ひじきのサラダ ぐだんさんじる	ぎゅうにゅう ひじき えび いか みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	にんにく しょうが ねぎ キヤベツ きゅうり にんじん とうもろこし たいこん はくさい ごぼう まいたけ		
28	水	コッペパン タンダーチキン◎ ジャーマンポテト◎ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン わかめ	コッペパン パター じゃがいも	にんにく たまねぎ たけのこ もやし にんじん ちんげんさい ほししいたけ ねぎ		
29	木	ごはん さけのおやき はなやさいサラダ★ おやこに★	ぎゅうにゅう さけ とりにく こうやどうふ たまご	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごまドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キヤベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん	新湊小(5年)	
30	金	ごはん ミニコッペパン やきそば たけのこにくだんご★◎ フルーツヨーグルト◎	ぎゅうにゅう ぶたにく くだんご ヨーグルト	ミニコッペパン ちゅうかめん あぶら ナタデココ	にんじん キヤベツ もやし みかん パインナッツ もも バナナ	新湊小(5年)	

今月の射水の食材・・・だいず、こまつな、キヤベツ、きゅうり ※ 食材料の都合により変更することもあります。

食物アレルギーの対応について  
次の食品が含まれている場合は、  
献立名の横に印を付けましたので参考してください。

卵・卵製品・・・★ 牛乳・乳製品・・・◎ カニ・エビ・・・※  
ピーナッツ・・・▲ 大豆・枝豆・納豆・豆乳(豆腐等の加工食品や調味料は除く)・・・●



# 6月学校給食献立表

(中学校用)

射水市学校給食センター

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)	主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂類)	主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)	給食のない 中学校
1	木	ご飯 えびとかのチリソース ひじきのサラダ さつま汁 コッペパン	えび いか 鶏肉 みそ	牛乳 牛乳 ひじき	人参 にんにく しょうが ねぎ キヤベツ きゅうり とうもろこし 大根 えのき ねぎ	
2	金	鶏肉のマスタード焼き パンサラダ 白いんげん豆のスープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 プロッコロー	にんにく キヤベツ きゅうり バイナップル 白菜 しめじ
5	月	ご飯 いかのかりんあげ きゅうりの梅肉和え なめこ汁	いか 豆腐 みそ	牛乳	人参 キヤベツ きゅうり 梅肉 大根 なめこ ねぎ	
6	火	ご飯 厚揚げのごまだれがけ かみかみ和え すりみ汁 コッペパン	厚揚げ すりみ みそ	牛乳 こんぶ	赤パプリカ 切り干し大根 キヤベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ	
7	水	鶏肉と大豆のカシューナッツ和え ポパイサラダ 野菜のスープ煮	鶏肉 大豆 ウインナー ひよこ豆	牛乳	ほうれん草 人参 キヤベツ 玉ねぎ 白菜	
8	木	たこめし 鮭の塩焼き 茎わかめのナムル すまし汁	たこ 油揚げ 鮭 豆腐 かまぼこ	牛乳 まわかめ わかめ	人参 しょうゆご飯 砂糖 ふ	干し椎茸 しょうが きゅうり キヤベツ とうもろこし えのき ねぎ
9	金	食パン ハンバーグのトマトソースがけ アスパラサラダ 春雨スープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	人参 アスパラ とうもろこし キヤベツ たけのこ 干し椎茸 もやし ねぎ	
12	月	ご飯 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 豆腐汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん しょうが ごぼう こんにゃく 大根 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	
13	火	ご飯 小魚と大豆のアーモンドがらめ 青菜のごまみそ和え すき焼き風煮	大豆 みそ 煮干し 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 キヤベツ えのき こんにゃく 白菜 干し椎茸 ねぎ りんご	
14	水	コッペパン ポークチャップ くるみ和え 卵ともずくのスープ	豚肉 卵	牛乳 もずく プロセスチーズ	人参 プロッコロー さやいんげん にんにく キヤベツ きゅうり ねぎ えのき	
15	木	ご飯 鯖のカルー焼き 金時煮豆 厚揚げの煮物	鯖 鶏肉 金時豆 厚揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 大根 こんにゃく たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが	
16	金	ご飯 わかさぎの南蛮漬け のり和え 豚汁	わかさぎ 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ みかん	
19	月	ご飯 ししゃもフライ 五目大豆 白玉団子汁	ししゃもフライ さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 のり佃煮	人参 さやいんげん ごぼう 大根 白菜 ねぎ えのき	
20	火	麦ご飯 カレー オムレツ 青菜のコーン和え	豚肉 オムレツ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ キヤベツ とうもろこし	
21	水	コッペパン タンダーチキン ジャーマンポテト わかめスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし 干し椎茸 ねぎ	
22	木	ご飯 赤魚のごまだれがけ 花野菜サラダ 具だくさん汁 ミニコッペパン	赤魚 みそ	牛乳	人参 プロッコロー しょうが カリフラワー キヤベツ 大根 白菜 ごぼう まいたけ ねぎ	
23	金	焼きそば お刺身肉団子 フルーツヨーグルト	豚肉 肉団子	牛乳 ヨーグルト	人参 ミココッペパン 中華麺 ナタデココ	キヤベツ もやし みかん バイナップル もも パナナ
26	月	ご飯 いわしの梅煮 キャベツのお浸し 野菜のうま煮	いわしの梅煮 鶏肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	人参 さやいんげん キヤベツ きゅうり たけのこ 大根 干し椎茸 こんにゃく	
27	火	ご飯 肉しゅうまい ごま酢和え 麻婆豆腐 米粉パン	肉しゅうまい 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 キヤベツ きゅうり もやし にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干し椎茸	
28	水	粗挽きウインナー ごぼうサラダ ワンタンスープ	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 ごぼう キヤベツ きゅうり たけのこ もやし ねぎ 干し椎茸	
29	木	ご飯 チンジャオロース 海藻サラダ 豆腐のみそ汁	牛肉 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 海藻	人参 赤パプリカ ピーマン 人参 にんにく たけのこ キヤベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	
30	金	コッペパン 白身魚フライ ペンネのミートソース コンソメスープ	白身魚フライ 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト 人参 にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ キヤベツ	

今月の射水の食材・・・大豆、小松菜、キャベツ、きゅうり

※ 食材料の都合により変更することもあります。