



6月分 給食献立予定表



瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう					かいてい 家庭でとって ほしい食品	エネルギー(4等) エネルギー(4等) エネルギー(4等)
		あか 赤	からだ おもに体をつくる	みどり 緑	おもとに おもに体の調子をととのえる	き 黄		
1(水)	かきあげうどん 牛乳 空豆の塩ゆで	牛乳 かまぼこ	からだ ガラエド あげ	みどり そらまめ ねぎ にら	おもとに しいたけ だいこん たまねぎ	き うどん ごま でんぶん	さとう こむぎこ あぶら	くだもの 508 637 751
2(木)	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース もずくスープ 夏みかん	牛乳 とうふ	からだ ぎゅうにく たまご もずく	みどり しょうが ピーマン たけのこ	おもとに にんにく にんじん たまねぎ	き こめ あぶら じゃがいも	むぎ でんぶん	きのこ類 490 608 702
3(金)	米粉パン 牛乳 ラザニア オニオンスープ	牛乳 ぶたにく チーズ	からだ ぎゅうにく	みどり にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし トマト	おもとに たまねぎ マッシュルーム パセリ	き パン さとう バター	でんぶん こむぎこ あぶら	くだもの 526 683 825
6(月)	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 夏けんちん びわ	牛乳 みそ とうふ	からだ さば あげ	みどり しょうが なす びわ	おもとに だいこん ねぎ こんにゃく	き むぎ あぶら	さとう こめ	かいほうい 海藻類 532 649 751
7(火)	キムチチャーハン 牛乳 焼きぎょうざ チンゲンサイのスープ	ぶたにく 牛乳 とうふ	からだ むきえび ベーコン	みどり にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし	おもとに キムチ にら チンゲンサイ	き こめ あぶら	むぎ じゃがいも	りくおうい 緑黄色野菜 467 594 671
8(水)	カレーラーメン 牛乳 海藻サラダ チーズと枝豆の蒸しぼん	ぶたにく 牛乳 わかめ だつしふんにゅう	からだ かまぼこ 牛乳 チーズ のり	みどり にんにく にんじん たまねぎ きゅうり	おもとに にんじん もやし キャベツ えだまめ	き ちゅうかめん こむぎこ	あぶら さとう	くだもの 557 698 824
9(木)	ひじきごはん 牛乳 若鶏の梅甘酢あん 白玉こんにゃくのすまし汁 あじさいゼリー	牛乳 牛乳	からだ あげ とりにく ひじき かまぼこ	みどり にんじん こんにゃく うめ ぶなしめじ	おもとに ごぼう えだまめ だいこん たまねぎ	き こめ さとう でんぶん ぶどう	むぎ さとう	きんぎょい 豆類 539 650 744
10(金)	ココアあげパン 牛乳 若鶏と白いんげんの トマト煮 グリーンサラダ	牛乳 いんげんまめ	からだ むきえび ベーコン	みどり にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ	おもとに にんにく にんじん マッシュルーム さやいんげん きゅうり	き パン さとう	あぶら じゃがいも	くだもの 526 690 836
13(月)	麦ご飯 牛乳 うま煮 太白ちりめんの酢のもの	牛乳 かまぼこ ちりめん	からだ ぎゅうにく うずらたまご	みどり ごぼう にんじん きゅうり	おもとに にんじん いんげん こんにゃく	き こめ さとう	むぎ じゃがいも あぶら	きのこ類 508 628 726
14(火)	麦ご飯 牛乳 ゲタ入りマーボー厚揚げ ナムル のり佃煮	牛乳 ゲタ みそ	からだ ぶたにく とうふ のり	みどり しょうが たまねぎ ねぎ こまつな	おもとに にんにく にんじん たまねぎ トマト	き こめ あぶら さとう	むぎ でんぶん	くだもの 582 707 817
15(水)	ソフトめんシーフードトマトソースかけ 牛乳 アスパラサラダ 替りんごゼリー	牛乳 アスパラ	からだ ぶたにく 牛乳	みどり にんにく にんじん たまねぎ トマト	おもとに セロリー たまねぎ	き ソフトめん	あぶら	きんぎょい 豆類 524 641 744
16(木)	たこ飯 牛乳 石もちじゃこの南蛮づけ もやしのみそ汁	たこ みそ いしもちじゃこ	からだ 牛乳 あげ	みどり にんじん えだまめ もやし	おもとに ごぼう ねぎ	き こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう	りくおうい 緑黄色野菜 504 616 711
17(金)	米粉パン 牛乳 かぼちゃとマッシュルームの クリーム煮 レモンサラダ 白桃ジャム	牛乳 とりにく	からだ むきえび ベーコン	みどり たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ キャベツ	おもとに マッシュルーム パセリ きゅうり レモン	き パン さとう	あぶら	かいほうい 海藻類 479 627 755
20(月)	麦ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 小魚のくるみがらめ	牛乳 にぼし	からだ ぶたにく	みどり にんにく にんじん たけのこ	おもとに たまねぎ グリーンピース	き こめ あぶら さとう クルミ	むぎ じゃがいも でんぶん	くだもの 539 656 760
21(火)	炒り大豆ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かみかみサラダ ニラたま汁	大豆 いわし かみかみ	からだ 牛乳 たまご いか	みどり きゅうり にんじん たまねぎ	おもとに キャベツ にら しいたけ	き こめ ごま あぶら さとう	むぎ でんぶん	きのこ類 525 673 781
22(水)	肉うどん 牛乳 ししゃもの素焼き ごま酢あえ	牛乳 ししゃも	からだ かまぼこ 牛乳	みどり ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	おもとに にんじん しいたけ ねぎ	き うどん さとう	あぶら ごま	くだもの 519 640 807
23(木)	カレーライス 牛乳 手作り福神漬げ 冷凍みかん	牛乳 みかん バナナ	からだ ぎゅうにく 牛乳	みどり にんにく たまねぎ トマト だいこん	おもとに にんじん りんご グリーンピース きゅうり	き こめ あぶら こむぎこ さとう	むぎ じゃがいも ごま	かいほうい 海藻類 564 681 791
24(金)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 ワインナー ロースハム	からだ ぶたにく だいたい	みどり にんじん マッシュルーム さやいんげん グリーンピース	おもとに たまねぎ トマト キャベツ	き パン じゃがいも こむぎこ	あぶら さとう マヨネーズ	くだもの 530 705 855
27(月)	麦ご飯 牛乳 あじのフライ 添え野菜 夏野菜みそ汁	牛乳 たまご みそ	からだ あじ とうふ わかめ	みどり キャベツ たまねぎ なす ねぎ	おもとに にんじん かぼちゃ とうもろこし	き こめ こむぎこ あぶら	むぎ パンこ	きのこ類 558 681 789
28(火)	梅ご飯 牛乳 海鮮大シューマイ 中華スープ	牛乳 とり肉 ベーコン むきえび	からだ いたより たら とうふ	みどり うめ しょうが にんじん チンゲンサイ	おもとに たまねぎ グリーンピース たけのこ	き こめ ごま さとう	むぎ こむぎこ あぶら はるさめ	たんしよ 淡色野菜 493 598 688
29(水)	ジャージャーめん 牛乳 くらげのあえもの 冷凍パイ	牛乳 くらげ	からだ ぶたにく 牛乳	みどり しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	おもとに にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ	き ちゅうかめん さとう	あぶら	かいほうい 海藻類 520 646 758
30(木)	ガバオライス 牛乳 春雨サラダ マンゴーゼリー	牛乳 だいたい むきえび	からだ むきえび	みどり にんにく いんげん パセリ レモン	おもとに たまねぎ ピーマン きゅうり マンゴー	き こめ あぶら はるさめ	むぎ さとう	きのこ類 570 685 785

* 瀬戸内市のホームページに、献立と3月に使用している食材の産地を掲載しています。 * Oのある日は瀬戸内市基本献立の日です。

* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。



13日は『もってえねんジャーの日』です。
好き嫌いせずに、苦手なものにも挑戦しましょう！

17日は「ふるさとの味給食の日」です。
この日は地元でとれた旬の食材を
取り入れた献立にしています。

