



平成30年 6月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主 材			料		上段：エネルギー(kcal)		
		体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小麦	油	小学校	中学校	
1 金	麦ごはん 牛乳 さわらのレモンみそかけ こんぶ入りサラダ 梅ひじきつくた煮 黄桃	牛乳 みそ 塩こんぶ ひじき	さわら ポーロハム かつおぶし	レモン果汁 きゅうり とうもろこし 黄桃	キャベツ にんじん 梅干し	米 さとう こま	小麦 油	626 28.0	739 32.3
④ 月	じゃこ菜めし 牛乳 野菜のうま煮 酢のもの	牛乳 牛肉	ちりめん こんぶ ツナフレーク 平天	葉だいこん ごぼう たまねぎ きゅうり	しめじ にんじん えだ豆 だいこん	米 油 じゃがいも	小麦 さとう	652 29.0	781 33.9
5 火	米粉パン 牛乳 さけのベーコン焼き 切りほし 切干だいこんの焼きそば風 みしょうかん	牛乳 ベーコン ウィンナー かつおぶし	さけ ぶた肉 ちくわ 喜のり	たまねぎ 切干だいこん キャベツ みしょうかん	レモン果汁 にんじん もやし	米粉パン マヨネーズ(たまご・乳無)		678 32.1	816 38.2
6 水	麦ごはん 牛乳 ぶた肉とキムチの炒めもの ナムル かみかみ大豆	牛乳 油揚げ 大豆	ぶた肉 みそ	白菜キムチ にんじん キャベツ にら	しょうが たまねぎ もやし だいこん	米 ごま油 ごまつな 赤ピーマン	小麦 さとう	610 28.0	725 32.4
7 木	塩ラーメン 牛乳 きゅうりの土佐漬け とうがんマフィン	牛乳 焼きぶた わかめ 豆腐	ぶた肉 なると巻 かつおぶし	しょうが たまねぎ かまぼこ きゅうり	にんじん キャベツ ねぎ ゆず果汁	中華めん ごま油 りんご とうがん ほうれんそう	小麦 さとう	670 28.5	799 33.5
⑧ 金	麦ごはん 牛乳 いわしのかば揚げ かみなり汁 たくあんあえ	牛乳 ぶた肉 とうふ	いわし 油揚げ みそ	しょうが にんじん だいこん 葉だいこん	ごぼう ねぎ たくあん	米 でんぶん さとう	小麦 油 ごま油	671 26.6	808 31.4
11 月	チキンライス 牛乳 フライドポテト ウィンナーと野菜のスープ	牛乳 ウィンナー	とり肉	にんじん マツタケ キャベツ	たまねぎ とうもろこし えだ豆	米 バター 油	小麦 じゃがいも	662 22.8	766 26.0
⑫ 火	米粉パン 牛乳 マッシュルームのクリーム煮 野菜サラダ こざかなアーモンド	牛乳 粉チーズ かぼちゃ	とり肉 ツナフレーク	にんじん マツタケ キャベツ もやし	たまねぎ アスパラガス きゅうり	米粉パン ごむぎこ ごま油 さとう	じゃがいも バター アーモンド ごま 水あめ	624 27.6	750 32.5
⑬ 水	たこめし 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 みそ汁 白桃ゼリー	牛乳 油揚げ とうふ	たこ いしもちじゃこ みそ	にんじん だいこん たまねぎ	えだ豆 干しいたけ ねぎ	米 さとう 油 白桃ゼリー	小麦 粉 じゃがいも	615 26.3	729 30.7
14 木	肉うどん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き ちりめんあえ	牛乳 かまぼこ ちりめん	牛肉 ちくわ	にんじん 干しいたけ もやし キャベツ	ごぼう ねぎ だいこん	うどん マヨネーズ(たまご・乳無)	小麦 さとう	608 26.3	754 30.9
15 金	麦ごはん 牛乳 げた入りマーボー厚揚げ 中華あえ のりつくた煮	牛乳 ぶた肉 みそ	厚揚げ したびめ のりつくた煮	しょうが ねぎ にんじん だいこん	にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり	米 さとう 干しいたけ チンゲンサイ	小麦 でんぶん ごま油	659 27.7	786 32.2
18 月	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 梅風味あえ ツナみそ	牛乳 ぶた肉 こんぶ ツナフレーク みそ	牛肉 平天 かつおぶし	しょうが にんじん きゅうり ごまつな 梅干し	たまねぎ いんげん にんじん ごまつな	米 じゃがいも さとう	小麦 さとう	603 24.2	722 28.2
19 火	セルフカツサンド 牛乳 もち麦スープ	牛乳 大豆粉 ベーコン スライスチーズ(中のみ)	ぶた肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ ハセリ	にんじん だいこん	米粉パン パン粉 餅無後	でんぶん 油	654 28.2	830 36.4
20 水	ピピンパ 牛乳 もずくスープ パイナップル	牛乳 みそ ポーロハム とうふ	牛肉 たまご もずく	にんじん もやし ぜんまい とうもろこし	にんにく ごまつな たまねぎ ねぎ	米 さとう パイナップル	小麦 ごま油	631 25.0	749 29.1
⑳ 木	ソフトめんシーフードトマトソース 牛乳 アスパラガスのサラダ	牛乳 いか ベーコン	えび ほたて貝柱 チキンハム	たまねぎ マツタケ りんご	トマト水煮 にんにく	ソフトめん ハヤシルウ(たまご・乳無) ごまドレッシング(たまご・乳無)	小麦 油	622 28.7	772 35.3
22 金	大豆ととり肉の混ぜごはん 牛乳 さばの南部焼き すまし汁	牛乳 大豆 さば	とり肉 油揚げ かまぼこ	にんにく えだ豆 えのき	にんじん たまねぎ ねぎ	米 油 ごま	小麦 さとう	690 33.0	830 38.8
25 月	麦ごはん 牛乳 あじのカラフルしょうゆかけ きんぴらごぼう	牛乳 とり肉 かつおぶし	あじ 平天	たまねぎ 黄ピーマン ごぼう いんげん	赤ピーマン ピーマン にんじん	米 でんぶん さとう	小麦 油	638 27.1	779 33.5
26 火	米粉パン 白桃ジャム 牛乳 とり肉の香草パン粉焼き スッキリのスープ	牛乳 粉チーズ	とり肉 ベーコン	赤ピーマン とうもろこし たまねぎ キャベツ	アスパラガス セロリ ズッキーニ マツタケ	米粉パン パン粉 りんご トマト水煮	白桃ジャム さとう じゃがいも オリーブオイル	668 32.8	803 39.0
27 水	大豆入りドライカレー 牛乳 あじさいサラダ 福神漬け	牛乳 ぶた肉	牛肉 大豆 パン缶 福神漬け	しょうが にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	たまねぎ マツタケ レッドキャベツ	米 小麦 カレールーウ(たまご・乳無) じゃがいも アジサイドレッシング(卵・乳無)	小麦 油	640 24.8	765 28.9
28 木	中華風つけめん 牛乳 えびと大豆の甘酢あえ	牛乳 えび	ポーロハム 大豆	とうもろこし キャベツ にんじん	きゅうり もやし	中華めん さとう でんぶん	ごま ごま油 油	615 33.3	772 39.8
29 金	麦ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 炒りとうふ	牛乳 ぶた肉 たまご	とり肉 とうふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ	しょうが たまねぎ ねぎ	米 油 じゃがいも	小麦 さとう	695 33.7	828 39.4

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※4日(月)は「もってえねんジャーの日」です。

※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※13日(水)は「ふるさと給食」です。

※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。