



日付	こんだてめい	おもなざいりょう			家庭でとってほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をととのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる		
①(月)	たこ飯 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 赤だし 柏もち	ぎゅうにゅう たこ いしもちじゃこ とうふ わかめ みそ かまぼこ	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ だいこん なめこ	こめ むぎ あぶら さとう かしわもち	いも類	624 737 836
2(火)	麦ご飯 牛乳 若鶏のもろみ焼き 炊き合わせ 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめん	しょうが にんじん れんこん さやいんげん ひろしまな	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	きのこ類	586 711 821
③(水)	ソフトめん トマトソースかけ 牛乳 アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース きゅうり アスパラガス とうもろこし	ソフトめん あぶら コーンスターチ でんぷん さとう	かいそう 海藻	483 606 714
4(木)	玄米ご飯 牛乳 シバエビと黒大豆の揚げ煮 花切り大根の和え物 もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう シバエビ くろまめ あぶらあげ とうふ みそ	はなぎりだいこん こまつな にんじん たまねぎ もやし	こめ げんまい あぶら さとう こめこ	くだもの 果物	523 639 740
5(金)	ビーンズサンド 牛乳 モロヘイヤの卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ モロヘイヤ	こめこパン あぶら でんぷん	いも類	521 680 825
8(月)	ごぼう入りたきこみご飯 牛乳 いかのカレー揚げ えのきのみそ汁 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ にぼし	にんじん ごぼう えだまめ ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぷん ふ じゃがいも アーモンド かぼちゃのたね	りよくおうしょくやくさい 緑黄色野菜	600 713 860
⑨(火)	麦ご飯 牛乳 さわらの梅みそ焼き 昆布和え かみなり汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	うめ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	こまかな 小魚	514 626 723
10(水)	塩ラーメン 牛乳 くらげ入り中華サラダ びわ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび あさり	にんにく たまねぎ とうもろこし キヤベツ こまつな びわ	ちゅうかめん あぶら さとう	いも類	468 601 702
11(木)	鶏飯 牛乳 からしマヨネーズ和え 日向夏ゼリー	ぎゅうにゅう ささみ たまご ちくわ	にんじん ほししいたけ つぼづけ ねぎ さやいんげん	こめ むぎ さとう ゼリー ノンエッグマヨネーズ	まめいり 豆類	510 612 700
⑫(金)	米粉パン 牛乳 マッシュルームのクリーム煮 牛窓ひじきとじゃこのサラダ ふるさとの味給食の日	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ひじき ちりめん	にんじん たまねぎ マッシュルーム キヤベツ レッドキャベツ みずな	こめこパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎょかいりい 魚介類	531 692 839
15(月)	キムチチャーハン 牛乳 若鶏のから揚げ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ とりにく わかめ とうふ	はくさいキムチ にんじん たらこ にんにく しょうが たまねぎ もやし	こめ むぎ あぶら でんぷん じゃがいも	きのこ類	562 655 799
16(火)	麦ご飯 牛乳 牛肉のうま煮 赤じそ和え のり佃煮	ぎゅうにゅう ちくわ りん	ごぼう れんこん きゅうり あかじそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	こまかな 小魚	527 640 737
17(水)	きつねうどん 牛乳 ごま酢和え	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん あぶらあげ しめじ キヤベツ	うどんめん さとう あぶら ごま	いも類	545 660 852
18(木)	麦ご飯 牛乳 さけの塩焼き たらこ和え 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ たらこ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん しめじ	こめ むぎ さとう さといも	りよくおうしょくやくさい 緑黄色野菜	525 641 741
19(金)	ココア揚げパン 牛乳 野菜のスープ煮 チーズサラダ 東小5年 リクエスト	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ	にんにく にんじん キヤベツ たまねぎ とうもろこし ブロccoliー きゅうり みずな レッドキャベツ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	ぎょかいりい 魚介類	508 663 804
22(月)	麦ご飯 牛乳 ひじきと豆腐のナゲット 五目豆 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき ハム だいず ちくわ こんぶ わかめ みそ	しょうが にんじん えだまめ さやいんげん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	くだもの 果物	583 714 829
23(火)	タコライス 牛乳 クービーリチー 冷凍パイ 沖縄慰霊の日献立	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キヤベツ きりほしだいこん パイン	こめ むぎ あぶら きんときまめ さとう	こまかな 小魚	578 700 839
24(水)	テンペ入りジャージャーめん 牛乳 バンバンジー風サラダ 牛窓産冬瓜マフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく テンペ みそ ささみ くらめ	にんにく しょうが たまねぎ キヤベツ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし とうがん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま ドレッシング バター ホットケーキミックス	かいそう 海藻	603 755 893
25(木)	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 太白ちりめんのおひたし ばち汁	ぎゅうにゅう さば みそ ちりめん あぶらあげ かまぼこ	しょうが キヤベツ こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう うどんバチ	いも類	590 690 807
26(金)	米粉パン 牛乳 フレッシュトマトのラタトゥイユ コーンサラダ 白桃ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン	なす たまねぎ トマト キヤベツ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう ジャム	たまご	495 640 771
29(月)	カレーライス 牛乳 マーマレードサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく りんご パナナ グリンピース キヤベツ きゅうり みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも マーマレード さとう	ぎょかいりい 魚介類	582 704 818
30(火)	麦ご飯 牛乳 たこの磯辺揚げ カシューナッツ和え なすのみそ汁 半夏生献立	ぎゅうにゅう たこ あおのり あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん なす	こめ むぎ あぶら でんぷん カシューナッツ さとう じゃがいも	りよくおうしょくやくさい 緑黄色野菜	530 650 753

かみかみ献立



東小5年 リクエスト

沖縄慰霊の日献立

半夏生献立

6月に使用している瀬戸内市の食材

こめ 米
マッシュルーム
こまつな
みずな
チンゲンサイ
キャベツ
ズッキーニ
ひじき
ちりめん

* 瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を掲載しています。

* ○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。

1日に使用指定の柏もちや色久町の敷島堂さんから頂いたものです。感謝して食べましょう。

9日は『もってえねんジャーの日』です。好き嫌いせず、苦手なものにも挑戦しましょう！

