



へい せい ねん がつ ぶん
平成30年6月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表



せとうちししまどがっこうきゅうしょくちようりじょう
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				かてい 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	あ 白				
1 (金)	米粉パン 牛乳 アジのピザソース焼き コーンスープ	アジ ハム 牛乳	チーズ たまご	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ピーマン にんじん チンゲンサイ	あぶら じゃがいも こめこパン	とうもろこし でんぷん	くだもの 480 630 765	
4 (月)	ジュシー 牛乳 厚揚げのチャンプルー ぴり辛きゅうり	ぶたにく けずりぶし あぶらあげ	あつあげ 牛乳 こんぶ	しめじ しいたけ チンゲンサイ もやし	にんじん たまねぎ キャベツ	こめ あぶら むぎ さとう ごま	いも 芋 類	555 677 785	
5 (火)	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらっ酢 すまし汁	牛乳 みそ とうふ わかめ	さば ひき かまぼこ	しょうが にんじん しめじ こんにやく	ごぼう いんげん ねぎ	こめ さとう むぎ あぶら	くだもの	541 661 766	
6 (水)	ジャージャーめん 牛乳 茎わかめの レモンあえ チーズと枝豆の煮しぱん	ぶたにく みそ 牛乳 だっしふんにゅう	だいず チーズ くわカメ	しょうが にんじん キャベツ しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	ちゅうかめん さとう えだまめ レモンかじゅう	あぶら でんぷん こむぎこ	くだもの 594 744 879	
7 (木)	麦ご飯 牛乳 若鶏の梅甘酢あん ごまあえ けんちん汁 青うめゼリー	牛乳 あげ	とりにく とうふ	うめ れんじん なす こんにやく	キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう ごま むぎ でんぷん あぶら	かいそうい 海藻類	569 685 786	
8 (金)	ココアあげパン 牛乳 ビーンズサラダ マカロニスープ	牛乳	ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし	キャベツ パセリ	こめこパン さとう マカロニ	あぶら じゃがいも きんときまめ	りよくおうしょく 緑黄色 野菜	502 664 806
11 (月)	麦ご飯 牛乳 うま煮 太白ちりめんの酢のもの のり佃煮	牛乳 かまぼこ ちりめん	きゅうにく うずらたまご のり	ごぼう れんこん きゅうり	にんじん いんげん こんにやく	こめ さとう あぶら むぎ じゃがいも	くだもの	531 651 750	
12 (火)	げたのそぼろ丼 牛乳 のっぺい汁	げた とりにく	たまご 牛乳 とうふ	えだまめ にんじん しいたけ こんにやく	ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら でんぷん むぎ さとう	かいそうい 海藻類	532 652 755	
13 (水)	肉うどん 牛乳 冬瓜サラダ	ぎゅうにく かまぼこ 牛乳	ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	にんじん しいたけ ねぎ とうがん	うどんめん ドレッシング	さとう	まめるい 豆類	482 606 752	
14 (木)	たこ飯 牛乳 石もちじゃこの なんぼん 真だくさんみそ汁	たこ とうふ いしもちじゃこ	牛乳 みそ	えだまめ たまねぎ にんじん	ごぼう もやし	こめ あぶら むぎ さとう	くだもの	519 634 733	
15 (金)	米粉パン 牛乳 マッシュルームの クリーム煮 野菜サラダ	牛乳	とりにく チーズ	にんじん マッシュルーム きゅうり レモンかじゅう	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	こめこパン じゃがいも ホワイトルウ	あぶら さとう かいそうい 海藻類	493 633 768	
18 (月)	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	ぎゅうにく 牛乳	牛乳	にんにく たまねぎ ケチャップ キャベツ	にんじん りんご グリーンピース きゅうり	こめ あぶら さとう えだまめ バナナ	むぎ じゃがいも さとう アスパラ	くだもの	566 691 802
19 (火)	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース もずくスープ 冷凍みかん	牛乳 もずく ハム	ぎゅうにく とうふ たまご	しょうが にんじん ピーマン みかん	にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん	きのこ類	529 649 752	
20 (水)	ソフトめんフレッシュトマトソースかけ アスパラガスのサラダ	ベーコン 牛乳 ほたて	いか えび	にんにく にんじん マッシュルーム ケチャップ	セロリ たまねぎ トマト パセリ	ソフトめん さとう キャベツ アスパラガス	あぶら でんぷん アーモンド	まめるい 豆類	487 610 719
21 (木)	麦ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 炒めたくあん えのきのみそ汁	牛乳 みそ わかめ	いわし とうふ	だいこん たまねぎ ねぎ	にんじん えのき たくあん	こめ でんぷん さとう むぎ あぶら ごま	くだもの	591 721 838	
22 (金)	胚芽パン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き ズッキーニのスープ	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく ズッキーニ にんじん トマト	セロリ たまねぎ キャベツ ケチャップ	はいがパン さとう パセリ りんご マヨネーズ	あぶら さとう パンこ マヨネーズ	かいそうい 海藻類	526 689 838
25 (月)	キムチチャーハン 牛乳 鶏のからあげ 中華スープ 白桃ゼリー 中2リクエスト献立	ぶたにく 牛乳 ベーコン	えび とりにく	にんにく にんじん しょうが たけのこ	キムチ にら たまねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら はるさめ はくどう	むぎ でんぷん さとう	りよくおうしょく 緑黄色 野菜	592 715 817
26 (火)	シシリアンライス 牛乳 卵スープ 日本味めぐり in 佐賀	ぎゅうにく ベーコン たまご	牛乳 とうふ	キャベツ ピーマン たまねぎ	きゅうり にんじん パセリ	こめ あぶら マヨネーズ むぎ さとう でんぷん	かいそうい 海藻類	609 731 866	
27 (水)	中華つけめん 牛乳 角煮まん びわ	ぶたにく けずりこ	牛乳	きゅうり もやし ねぎ	にんじん しょうが びわ	ちゅうかめん さとう あぶら こむぎこ でんぷん	いも 芋 類	636 758 940	
28 (木)	こうご寿司 牛乳 鱈のしょうがみそ焼き ばち汁	牛乳 みそ とうふ	えび さわら かまぼこ	しめじ しょうが たまねぎ たくあん	えだまめ にんじん ねぎ	こめ ごま うどんバチ	さとう	くだもの	532 654 757
29 (金)	ホットチリドック 牛乳 豆乳入りスープ	ウインナー だいず ベーコン	ぎゅうにく 牛乳 とうにゅう	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん	にんにく ケチャップ キャベツ パセリ	こめこパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら でんぷん バター なまクリーム	かいそうい 海藻類	500 636 758

地場産物を使った献立



11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！

- * 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。
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

