



がつ ぶん きゆう しょく こん だて よ てい ひょう

6月分 給食献立予定表



せとうちしほまどがっこうきゆうしょくちやうりじょう
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						かいてい 家庭でとって ほしい食品	エネルギー(給) エネルギー(中) エネルギー(中)
		あか 赤 おもにからだをつくる	みどり 緑 おもにからだの調子をととのえる	きいろ 黄 おもにエネルギーのもとになる	こめ	むぎ	あぶら		
1(木)	小麦ご飯 牛乳 チンジャオロース もずくスープ	牛乳 豆腐 ローズハム	ぎゅうにく たまご もずく	しょうが ピーマン たけのこ	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	むぎ でんぶん じゃがいも	こめ あぶら	くだもの	493 612 706
2(金)	米粉パン 牛乳 あじのピザソース焼き コーンスープ	牛乳 チーズ たまご	あじ ローズハム	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	パン でんぶん じゃがいも	あぶら じゃがいも	かいそうい 海藻類	477 626 759
5(月)	梅ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 小魚のくるみから	牛乳 にぼし	ぶたにく うめ たまねぎ グリーンピース	にんじん たけのこ	こめ あぶら さとう クルミ	むぎ じゃがいも でんぶん	むぎ さとう	ひやうしやく 緑黄色 野菜	541 659 764
6(火)	ひじきごはん 牛乳 すずきとワカメの 塩麹焼き すまし汁 青梅ゼリー	ぎゅうにく 牛乳 豆腐 ひじき	あげ すずき かまぼこ わかめ	にんじん ぶなしめじ ねぎ	ごぼう えだまめ たまねぎ	こめ あぶら さとう ゼリー	むぎ さとう	たんしやく 淡色 野菜	544 655 750
7(水)	ジャージャーめん 牛乳 くらげのあえもの ゆで枝豆	ぶたにく くらげ	みそ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	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 きゅうり もやし えだまめ	あぶら でんぶん	くだもの	522 655 773
8(木)	カレーライス 牛乳 手作り福神漬 冷凍みかん	ぎゅうにく 牛乳	みかん バナナ グリーンコン しょうが	にんにく たまねぎ トマト だいこん	にんじん りんご グリーンピース きゅうり	こめ あぶら ルウ さとう	むぎ じゃがいも ごま	まめい 豆類	592 716 826
9(金)	米粉パン 牛乳 ラザニア風 オニオンスープ	ぶたにく チーズ	ぎゅうにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマト	パン あぶら こむぎこ バター	マカロニ さとう	かいそうい 海藻類	564 734 889
12(月)	小麦ご飯 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	ぶたにく あつあげ のりつくだけ	しょうが たまねぎ ねぎ ごまつな たけのこ	にんじん しいたけ もやし たけのこ	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう	くだもの	582 707 817
13(火)	小麦ご飯 牛乳 うま煮 太白ちりめん酢のもの	牛乳 かまぼこ ちりめん	ぎゅうにく うずらたまご	ごぼう れんこん きゅうり	にんじん さやいんげん	こめ こんにやく さとう	むぎ じゃがいも あぶら	たんしやく 淡色 野菜	508 628 726
14(水)	ぶっかけうどん 牛乳 かみかみ献立 エビとイカの甘辛だれ かぼちゃサラダ	ガラエビ かまぼこ	イカ 牛乳	しいたけ ねぎ ごぼう	かぼちゃ だいこん	うどん ごま でんぶん	さとう	たんしやく 淡色 野菜	526 659 778
15(木)	たこ飯 牛乳 石もちじゃこの 南蛮づけ もやしの味噌汁	たこ 豆腐 インモチジャコ	牛乳 みそ	にんじん えだまめ もやし	ごぼう ねぎ	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう	たんしやく 淡色 野菜	505 617 713
16(金)	米粉パン 牛乳 マッシュルームの クリーム煮 冬瓜入りレモンサラダ 白桃ジャム	牛乳 どりにく	たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ ごまつな	マッシュルーム パセリ だいこん レモン	パン ジャム あぶら ルウ どうがん	あぶら ルウ	まめい 豆類	478 625 753	
19(月)	小麦ご飯 牛乳 若鶏の梅甘酢あん つぼ漬けあえ すまし汁	牛乳 豆腐 かまぼこ	とりにく こんぶ わかめ	うめ きゅうり つぼづけ ぶなしめじ ねぎ	もやし キャベツ ぶなしめじ	こめ さとう ごま	むぎ でんぶん	くだもの	509 621 717
20(火)	キムチチャーハン 牛乳 蒸ししゅうまい カニとレタスのスープ ミルメーク 中1Aリクエスト献立	ぶたにく 牛乳 カニ 豆腐	むぎえび しゅうまい かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	セロリー たまねぎ トマト キャベツ	こめ あぶら	むぎ でんぶん	いせ 羊類	497 629 759
21(水)	ソフトめんフレッシュトマトソースかけ イタリアンサラダ さくらんぼゼリー	ベーコン 牛乳 ほたて	エビ イカ	にんにく にんじん マッシュルーム パセリ	セロリー たまねぎ トマト キャベツ	ソフトめん さとう あぶら でんぶん ゼリー	あぶら でんぶん	まめい 豆類	503 620 723
22(木)	小麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらつ 酢 夏けんちん汁	牛乳 ひじき 豆腐	さば みそ	しょうが にんじん だいこん ねぎ	ごぼう さやいんげん なす	こめ さとう こんにやく	むぎ あぶら	きのこ類	538 655 758
23(金)	ホットチリドック 牛乳 マカロニスープ	ウインナー だいた	ぎゅうにく 牛乳	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん	にんにく トマト キャベツ パセリ	パン さとう マカロニ とうもろこし	あぶら でんぶん じゃがいも	きのこ類	494 631 752
26(月)	焼肉どんぶり 牛乳 墨わかめの酢のもの	ぎゅうにく 牛乳 くきわかめ	みそ ちりめん	しょうが たまねぎ ピーマン きゅうり	にんにく にんじん とうもろこし	こめ あぶら	むぎ さとう	いせ 羊類	536 653 756
27(火)	小麦ご飯 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	あじ とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ なす ねぎ	にんじん かぼちゃ とうもろこし	こめ こむぎこ あぶら	むぎ パンこ	くだもの	565 689 799
28(水)	中華つけめん 牛乳 スペイン料理 (cocina española) 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 びわ	ちゅうかめん ごま	さとう こむぎこ	たんしやく 淡色 野菜	556 696 821
29(木)	パエリア 牛乳 エビのマリネ ソパ・デ・アホ	エビ イカ たまご	牛乳 ほたて	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム	にんじん ピーマン さやいんげん	こめ バター さとう	あぶら クルトン	かいそうい 海藻類	531 630 729
30(金)	米粉パン 牛乳 ズッキーニのスープ インディアンサラダ パインゼリー	牛乳 ちくわ	だいた ベーコン	にんじん にんにく ズッキーニ キャベツ	きゅうり セロリー たまねぎ トマト	パン あぶら	じゃがいも さとう ゼリー	くだもの	479 617 742

↑ 地場産物を使った献立 ↓



27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。