



令和2年6月分 給食献立予定表



瀬戸内市呂久学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー(給) エネルギー(中) エネルギー(中) 家庭でとってほしい食品	主な材料					
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)	その他		血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる	
1(月)	こごずし 【小麦・大豆・ゼラチン・ごま】	さわらの香味焼き 【小麦・大豆】	若竹汁 【小麦・大豆】	かしわもち (敷島堂)	603 720 823 いも類	牛乳 さわら わかめ	あなご とうふ	たくあん しょうが にんじん たけのこ	えだまめ きぬさや えのきたけ たまねぎ 白ねぎ	こめ ごま	さとう かしわもち
2(火)	山菜うどん【うどん:小麦】 【鶏肉・小麦・大豆】 幼:いなり 小・中:もち入りいなり【小麦・大豆】	ごぼうのアーモンドサラダ 【小麦・大豆】	ごぼうのアーモンドサラダ 【小麦・大豆】	邑久町の敷島堂より「かしわもち」をいただきました。	526 658 766 いも類	牛乳 かまぼこ	とり肉 あぶらあげ	にんじん たらこ えのきたけ 干しいたけ ごぼう	たまねぎ なめこ ぜんまい ねぎ こまつな	うどん もち(小・中) アーモンド ノンエッグマヨネーズ	三温糖
3(水)	麦ごはん	こんにやく入り回鍋肉 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	ごま風味のポテトサラダ 【ごま・小麦・大豆】	●韓式味付けのり	501 628 743 魚介類	牛乳 あつあげ のり	ぶた肉 みそ	にんじん たけのこ しめじ しょうが にんにく	たまねぎ キャベツ にら とうもろこし きゅうり	こめ ごま油 三温糖 ごま ごまドレッシング じゃがいも	むぎ でん粉 三温糖 ごま
4(木)	米粉キャロット パン【小麦・乳・大豆】	じゃがいもとツナの チーズ焼き【大豆・乳】	水菜のスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		505 705 800 大豆製品	牛乳 チーズ	ツナ ぶた肉	とうもろこし ズッキーニ セロリー にんじん キャベツ えのきたけ	たまねぎ しめじ みずな	米粉キャロットパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
5(金)	たこめし 【小麦・大豆】	石もちじゃこの 南蛮漬け 【小麦・大豆】	臭たくさんみそ汁 【大豆】	カミカミこんだて	481 617 773 淡色野菜	牛乳 たこ わかめ あつあげ	あぶらあげ イシモチジャコ みそ	にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごぼう ねぎ だいこん こまつな	こめ あぶら 米粉	むぎ 三温糖 じゃがいも
8(月)	大豆入りハヤシライス 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】	鉄骨サラダ 【小麦・大豆】	鉄骨サラダ 【小麦・大豆】	★あまなつゼリー (幼小)【オレンジ】	580 730 866 緑黄色野菜	牛乳 大豆 ちりめん	牛肉 ひじき	にんにく にんじん キャベツ みかん(中)	たまねぎ マッシュルーム こまつな	こめ じゃがいも サラダ油 あまなつゼリー(幼小)	むぎ 小麦粉 三温糖 ごま
9(火)	サンマーマン 【中華めん:小麦】 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	はるまき【豚肉・小麦・大豆】 大根の中華漬け 【小麦・大豆・ごま】	はるまき【豚肉・小麦・大豆】 大根の中華漬け 【小麦・大豆・ごま】		576 742 837 魚介類	牛乳 ぶり 豆腐	ぶた肉	にんじん しょうが 干しいたけ ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく もやし だいこん キャベツ	中華めん 三温糖 あぶら ごま 米粉	ごま油 でん粉 こむぎこ はるさめ
10(水)	炊き込みご飯 【小麦・大豆】	ぶりの照り焼き 【小麦・大豆】	豚汁 【豚肉・大豆】	令和元年度中学校 献立コンテスト 入賞献立	537 659 767 海藻類	牛乳 ぶり 豆腐	あぶらあげ ぶた肉 みそ	しめじ ごぼう えだまめ だいこん	にんじん 干しいたけ しょうが こまつな	こめ 三温糖 ごま油	むぎ じゃがいも
11(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ポークビーンズ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	あじさいサラダ ●フレンチドレッシング	冷凍みかん(幼小) ★あまなつゼリー (中)【オレンジ】	465 656 773 きのこ類	牛乳 大豆	ぶた肉 きんとき豆	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし レッドキャベツ みかん(幼小)	たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり	米粉パン フレンチドレッシング あまなつゼリー(中)	じゃがいも
12(金)	麦ごはん	いりどうふ 【鶏肉・大豆・小麦・卵】	ごぼうのごまあえ もってえねん ジャーの日 【ごま・小麦・大豆】	●黒糖ビーンズ	542 671 789 海藻類	牛乳 かまぼこ たまご	とり肉 とうふ 大豆	にんじん 干しいたけ ごぼう	たまねぎ きぬさや きゅうり	こめ ごま油 ごま	むぎ 三温糖 黒糖
15(月)	豚キムチどんぶり 【豚肉・さば・りんご・小麦・大豆】	チンゲンサイのナムル 【小麦・大豆・ごま】 にぼしのアーモンドがらめ 【小麦・大豆】	チンゲンサイのナムル 【小麦・大豆・ごま】 にぼしのアーモンドがらめ 【小麦・大豆】		506 631 748 魚介類	牛乳 あぶらあげ きわかめ	ぶた肉 煮干し	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ だいこん	にんじん 干しいたけ 白菜キムチ チンゲンサイ	こめ 三温糖 ごま	むぎ ごま油 アーモンド
16(火)	かやくうどん 【うどん:小麦】 【鶏肉・小麦・大豆】	こまつなのおひたし 【小麦・大豆】	こまつなのおひたし 【小麦・大豆】	牛窓産冬瓜 マフィン 【小麦・乳】	533 668 789 魚介類	牛乳 ぶり	とり肉	にんじん ごぼう もやし キャベツ レモン果汁	たまねぎ 干しいたけ こまつな とうがん	うどん 三温糖 ホットケーキミックス	バター
17(水)	麦ごはん	鶏肉のピリ辛焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	じゃこピー【小麦・大豆】 すまし汁【小麦・大豆】		519 647 763 淡色野菜	牛乳 かつおぶし あぶらあげ	とり肉 ちりめん	にんにく にんじん しめじ キャベツ	ピーマン たまねぎ ねぎ	こめ サラダ油	むぎ 三温糖
18(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	マッシュルームの クリーム煮 【鶏肉・小麦・乳】	水菜サラダ 【小麦・大豆・豚肉】	ふるさとの味給食の日 ●白桃ジャム 【もも】	499 644 776 海藻類	牛乳 ぶり	とり肉	にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ	たまねぎ ごぼう みずな だいこん	米粉パン 小麦粉 はくどうジャム 玉ねぎドレッシング	じゃがいも バター
19(金)	麦ごはん	かつおのゴマだれ 【小麦・大豆・ごま】	カリカリ梅あえ 沢煮椀【豚肉・小麦・大豆】		507 637 754 海藻類	牛乳 ぶた肉	かつお	きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ うめ	キャベツ ごぼう にんじん 干椎茸	こめ 天ぷら油 三温糖 じゃがいも	むぎ 米粉 でん粉 ごま
22(月)	クファージュシー 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	ゴーヤチャンプルー 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	もずくのあえもの 沖繩いれいの日こんだて ★冷凍パイ		506 642 802 いも類	牛乳 平天 豆腐	ぶた肉 こんぶ もずく	干しいたけ にら もやし キャベツ しょうが だいこん	にんじん たまねぎ にがり きゅうり パイ	米 三温糖 でん粉	もちごめ ごま油
23(火)	なすとトマトのスパゲティー 【ソフトめん:小麦】 【豚肉・鶏肉・えび・いか・大豆・小麦】	アスパラガスのサラダ 【小麦・大豆・オレンジ】	アスパラガスのサラダ 【小麦・大豆・オレンジ】		469 594 694 大豆製品	牛乳 えび ほたて	ベーコン いか	にんにく たまねぎ トマト えだまめ きゅうり	にんじん マッシュルーム なす アスパラガス とうもろこし	ソフトめん オリブオイル かんきつドレッシング じゃがいも	サラダ油 でん粉 じゃがいも
24(水)	麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・ごま・大豆】	きんぴら【小麦・大豆】 わかめと豆腐の赤だし【大豆】	令和元年度中学校 献立コンテスト 入賞献立 ●ミルメーク	511 642 760 淡色野菜	牛乳 みそ わかめ	さば 豆腐	しょうが にんじん ごぼう さいやいげん ねぎ	たまねぎ だいこん れんこん しょうが	こめ いりごま ごま油	むぎ 三温糖
25(木)	米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のからあげ 【鶏肉・小麦・大豆】	ツナサラダ【大豆】 チンゲンサイのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●ミルメーク	541 705 853 大豆製品	牛乳 ツナ	とり肉 ベーコン	しょうが きゅうり セロリー たまねぎ チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし にんじん マッシュルーム	黒糖パン 天ぷら油 じゃがいも フレンチドレッシング	でん粉 ミルメーク
26(金)	麦ごはん	牛肉と野菜のうま煮 【牛肉・鶏肉・大豆・小麦】	ちりめんときゅうりの酢の物 【小麦・大豆】	●のりつくだに 【小麦・大豆】	509 635 749 緑黄色野菜	牛乳 とりにく こんぶ ちりめん	牛肉 とうふ 平天	ごぼう しょうが 黄にら きゅうり	にんじん たけのこ きぬさや だいこん	こめ 三温糖	むぎ じゃがいも
29(月)	麦ごはん	さわらの梅みそかけ 【大豆】	こんぶあえ【小麦・大豆】 かみなり汁【小麦・大豆】		499 626 742 きのこ類	牛乳 みそ こんぶ	さわら 豆腐	うめ きゅうり たまねぎ ねぎ	だいこん にんじん しめじ	こめ 三温糖 じゃがいも	むぎ ごま油
30(火)	タンタンめん 【中華めん:小麦】 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦・ごま】	じゃこ入りポテトオムレツ 【卵・小麦・大豆】	じゃこ入りポテトオムレツ 【卵・小麦・大豆】		559 700 826 海藻類	牛乳 みそ ちりめん	豚肉 たまご	しょうが にんじん たけのこ もやし えだまめ	にんにく たまねぎ チンゲンサイ 赤ピーマン	中華めん でん粉 じゃがいも サラダ油	三温糖 ごま油

※○印は瀬戸内市基本献立です。
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当するものを【 】に載せています。
 ※米粉パン・米粉黒糖パン【小麦・大豆・乳】、米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。
 ※瀬戸内市のホームページに、献立と4月に使用している食材の産地を掲載しています。

※●は小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

は ぐち けんこうしゅうかん
 6月4日～10日は歯と口の健康週間
 5日(金)は歯と口の健康週間にちなんで、カミカミこんだてにしています。ほかに、煮干のアーモンドがらめやごぼうのごまあえ、黒糖ビーンズなど、カミカミメニューをとりいれています。しっかりとんで、食べましょう！

6月の瀬戸内市産食材
 12日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！
 米 小麦粉 キャベツ こまつな みずな とうがん
 チンゲンサイ ズッキーニ マッシュルーム