



令和元年6月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久学校給食調理場

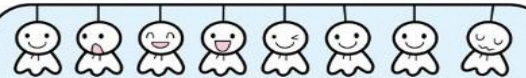
日付	献立名				主な材料			
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)	その他	血やにくになる	体の調子をととのえる		
3(月)	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 【豚肉・小麦・大豆】	キャベツとしめじの即席漬け 【小麦・大豆・ごま】 白玉こんにやくのすまし汁 【小麦・大豆】		牛乳、豆腐、こんにぶ	しょうが、キャベツ、にんじん、レモン、たまねぎ、わらび、なめこ、えのきたけ、ねぎ	ごめ、むぎ、ごま	
4(火)	大豆うどん	大豆うどん 【うどん:小麦】【鶏肉・小麦・大豆】	はりはり漬け 【ごま・小麦・大豆】	カミカミこんだて (幼・小)冷凍みかん (中)★日向夏ゼリー	牛乳、大豆、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、もやし、だいこん、こまつな、みかん(幼・小)	うどん、ごま、三温糖、日向夏ゼリー(中)	
5(水)	たこめし	石もちじゃこの南蛮漬け 【小麦・大豆】	具だくさんみそ汁 【大豆】		牛乳、たこ、わかめ、厚揚げ	あぶらあげ、インモチジャコ、みそ	ごめ、あぶら、米粉、三温糖、じゃがいも	
6(木)	米粉パン	カルボナーダ 【牛肉・鶏肉・大豆】	マカロニサラダ 【小麦】	ワールドカップこんだて ＜アルゼンチン料理＞	牛乳、牛肉	青大豆、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト	米粉パン、オリーブ油、もち麦、じゃがいも、さつまいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	
7(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 【ごま・小麦・大豆】	●黒糖ピーンズ 【大豆】	牛乳、かまぼこ、たまご	とり肉、豆腐、大豆	ごめ、ごま油、ごま、三温糖、黒糖	
10(月)	麦ごはん	さわらの梅みそかけ 【大豆】	こんぶあえ かみなり汁 【小麦・大豆】		牛乳、みそ、こんにぶ	さわら、豆腐、うめ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	ごめ、三温糖、ごま油、じゃがいも	
11(火)	タンタンめん	タンタンめん 【中華めん:小麦】【豚肉・鶏肉・大豆・小麦・ごま】	鶏肉とじゃがいもの甘辛 【鶏肉・小麦・大豆】		牛乳、みそ	豚肉、とり肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜	中華めん、三温糖、でん粉、ごま油、じゃがいも
12(水)	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もの 【小麦・大豆】	●のりつくだに 【小麦・大豆】	牛乳、とり肉、豆腐、ちりめん	牛肉、平天、のり	ごぼう、しょうが、黄にら、きゅうり、にんじん、たけのこ、いんげん、だいこん	ごめ、三温糖、じゃがいも
13(木)	セルフサンド (米粉パン【小麦・乳・大豆】、ウインナー【豚肉】、 キャベツのソテー、●ケチャップ)		パンプキンスープ 【鶏肉・豚肉・大豆・小麦】	(幼・小) ★日向夏ゼリー (中)冷凍みかん	牛乳、ベーコン	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、みかん(中)	米粉パン、じゃがいも、あぶら、ゼリー(幼・小)
14(金)	梅ちりごはん	じゃがいものそぼろ煮 【豚肉・小麦・大豆】	きゅうりの浅漬け 【小麦・大豆】		牛乳、ぶた肉	ちりめん、あつあげ	うめ、しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、きゅうり、レモン	ごめ、ごま、三温糖、じゃがいも
17(月)	麦ごはん	いかのかりんあげ 【いか・小麦・大豆】	ひじきの炒め煮 【鶏肉・大豆・小麦】		牛乳、とり肉、あぶらあげ	いか、ひじき、平天	かぼちゃ、しょうが、にんじん、ごぼう、いんげん	ごめ、でん粉、三温糖、あぶら、じゃがいも
18(火)	かやくうどん	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・ごま】	マフィン 【小麦・乳】	牛乳	とり肉	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほしいたけ、もやし、ねぎ、こまつな	うどん、ごま、三温糖、バター、ホットケーキミックス
19(水)	麦ごはん	マーボー豆腐 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	中華あえ 【小麦・大豆】		牛乳、みそ	ぶた肉、豆腐	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、たけのこ、こまつな、ねぎ、キャベツ、だいこん	ごめ、三温糖、ごま油、でん粉
20(木)	米粉パン	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】	牛乳	とり肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、アスパラガス、みずな、キャベツ、だいこん	米粉パン、小麦粉、バター、ジャム、玉ねぎドレッシング
21(金)	麦ごはん	あじの塩焼き	さんぴら わかめと豆腐の赤だし 【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	牛乳、豆腐、わかめ	あじ、みそ	しょうが、れんこん、いんげん、たまねぎ	ごめ、ごま油、三温糖
24(月)	クファージュシー	ゴーヤチャンプルー 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	もずくのあえもの 【小麦・大豆】	沖縄いれいの日こんだて ★冷凍パイ	牛乳、平天、豆腐	ぶた肉、こんにぶ、もずく	ほしいたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にがうり、だいこん、パイ	米、もちごめ、三温糖、ごま油、でん粉
25(火)	なすとトマトの スープパゲッティー	なすとトマトの スープパゲッティー 【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】		牛乳、えび、ほたて	ベーコン、いか	にんにく、たまねぎ、トマト、アスパラガス、とうもろこし、きゅうり	ソフトめん、サラダ油、でん粉、じゃがいも、柑橘ドレッシング
26(水)	麦ごはん	鶏肉のピリ辛焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	じゃこピー 五目汁 【小麦・大豆】		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、たまねぎ、ほんしめじ、キャベツ	ごめ、サラダ油、三温糖
27(木)	米粉黒糖パン	ポークピーンズ 【豚肉・大豆・小麦】	あじさいサラダ		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、キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり	米粉黒糖パン、じゃがいも、フレンチドレッシング
28(金)	麦ごはん	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 【大豆・小麦・かに】	根菜のごま汁 【大豆・ごま】		牛乳、かに、みそ	豆腐、あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、ほしいたけ、ほんしめじ、にんじん、ごぼう、だいこん	ごめ、あぶら、三温糖、でん粉、ごま

※○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。

6月の瀬戸内市産食材

米 小麦粉 キャベツ
きゅうり マッシュルーム とうがん



6月4日～10日は歯と口の健康週間

4日(火)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、いしもちじゃこやごぼうのごまあえ、黒糖ピーンズなど、カミカミメニューをとりいれています。しっかりかんで、食べましょう！



21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！

