



2020年 6月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	おもな材料		りょう料		上段：エネルギー(kcal)			
		体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる		小学校	中学校		
1月	麦ごはん 牛乳 牛肉と厚あげの煮もの おかかあえ	牛乳 厚揚げ	牛肉 かつおぶし	たまねぎ だいこん とうもろこし ブロッコリー	にんじん ねぎ キャベツ	米 さとう	麦	632 24.9	757 29.0
2火	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン 切りほしだいこん や ふう 切干大根の焼きそば風	牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり	とり肉 ウィンナー かつおぶし	しょうが レモン果汁 にんじん キャベツ	にんにく 切干大根 たまねぎ もやし	米粉パン 油	オリーブ	660 32.1	795 37.8
3水	たこめし 牛乳 いわしの甘酢あじ みそ汁	牛乳 油揚げ とうふ	たこ いわし みそ	にんじん だいこん たまねぎ	えだ豆 しめじ ねぎ	米 さとう 油	麦 でんぷん じゃがいも	627 27.8	758 33.3
4木	塩ラーメン 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 中華きゅうり	牛乳 焼きぶた わかめ	ぶた肉 なると巻 ちくわ	しょうが たまねぎ もやし きゅうり	にんじん キャベツ ねぎ にんにく	中華めん 卵 マヨネーズ(乳・卵無) さとう	ごま油 ごま	588 29.1	730 34.8
5金	麦ごはん 牛乳 ぶた肉の金山寺みそ焼き いりどり	牛乳 金山寺みそ こんぶ	ぶた肉 とり肉 丸天	しょうが 干しいたけ にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう たけのこ	米 油 さとう	麦 じゃがいも	628 33.4	752 39.2
8月	そばろごはん 牛乳 けんちん汁 かしわもち	牛乳 たまご 油揚げ	とり肉 とうふ	しょうが れんこん えだ豆 にんじん	にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう	米 油 じゃがいも ねぎ	麦 さとう かしわもち	768 30.1	895 35.0
9火	米粉パン 牛乳 さけの香草焼き ズッキーニのトマトスープ いちごジャム	牛乳 ベーコン	さけ トマト水煮 りんご	にんにく パセリ たまねぎ キャベツ	バジル セロリ ズッキーニ マッシュルーム	米粉パン 卵 マヨネーズ(乳・卵無) じゃがいも いちごジャム	パン粉 さとう	643 30.6	783 36.5
10水	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい 回鍋肉 茎わかめのサラダ	牛乳 たら ぶた肉 チキンハム	えび ほたて みそ 茎わかめ	たまねぎ にんにく エリンギ 白ねぎ	しょうが にんじん キャベツ もやし	米 さとう 水あめ でんぷん	油 パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	611 28.2	765 34.5
11木	肉うどん 牛乳 きゅうりの酢のもの カステラ風カップケーキ	牛乳 かまぼこ ヨーグルト	牛肉 たまご	にんじん 干しいたけ きゅうり だいこん	ごぼう ねぎ だいこん	うどん ホットケーキミックス バター	さとう はちみつ	706 25.6	878 30.8
12金	チキンライス 牛乳 わかさぎのフライ マカロニスープ	牛乳 わかさぎ	とり肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	にんじん グリーンピース にんじん	米 バター 小麦粉 マカロニ	麦 パン粉 でんぷん じゃがいも	637 23.6	720 26.2
15月	麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 拌三絲	牛乳 ぶた肉 チキンハム	厚揚げ みそ 茎わかめ	しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	米 さとう ごま油 もやし	麦 でんぷん 緑豆春雨	653 27.1	782 31.7
16火	セルフウィンナーサンド 牛乳 パンプキンスープ	牛乳 とり肉	ポークソウ 豆乳	キャベツ たまねぎ パセリ	かぼちゃ とうもろこし	米粉パン バター	じゃがいも 小麦粉	627 25.0	760 30.0
17水	麦ごはん 牛乳 あじのカラフルしょうゆかけ 洋風きんぴら	牛乳 ベーコン	あじ	たまねぎ にんじん れんこん いんげん	ピーマン ごぼう たけのこ	米 でんぷん さとう	麦 油	607 24.3	728 28.3
18木	ソフトめんシーフードトマトソース 牛乳 アスパラガスのサラダ	牛乳 いか チキンハム	えび ほたて	たまねぎ マッシュルーム りんご だいこん	トマト水煮 にんにく アスパラガス キャベツ	ソフトめん 油 ハヤシルウ(卵・乳無) ごまドレッシング(卵・乳無)		616 28.1	766 34.5
19金	ひじきごはん 牛乳 さばの照り焼き みそ汁	牛乳 ちくわ さば みそ	牛肉 ひじき 油揚げ	ごぼう えだ豆 たまねぎ きぬさや	にんじん だいこん たけのこ	米 油	麦 さとう	716 29.8	831 34.4
22月	ビビンバ 牛乳 もずくスープ 冷凍パイナップル	牛乳 みそ ポークハム とうふ	牛肉 たまご もずく	にんじん もやし ぜんまい とうもろこし	にんにく こまつな たまねぎ ねぎ	米 さとう	麦 ごま油 パイナップル	633 25.3	751 29.4
23火	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 チーズ	とり肉 ツナフレーク	にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし	たまねぎ パセリ きゅうり	米粉パン 小麦粉 さとう	じゃがいも バター ごま油	635 27.1	769 32.3
24水	麦ごはん 牛乳 さわらの梅みそかけ かみなり汁 即席漬	牛乳 みそ 油揚げ こんぶ	さわら ぶた肉 とうふ	うめぼし にんじん きゅうり	ごぼう ねぎ	米 さとう	麦 ごま油	614 29.1	736 34.0
25木	中華風つけめん 牛乳 えびと大豆の甘酢あえ	牛乳 ポークハム 大豆	たまご えび	とうもろこし にんじん もやし	きゅうり キャベツ	中華めん さとう でんぷん	ごま ごま油 油	615 32.3	773 39.6
26金	麦ごはん とり肉のマーマレード焼き じゃこピー みそ汁	牛乳 ちりめん 油揚げ	とり肉 かつおぶし みそ	にんにく にんじん しめじ なす	ピーマン たまねぎ だいこん ねぎ	米 マーマレード さとう	麦 さとう	604 28.6	723 33.4
29月	大豆入りドライカレー 牛乳 あじさいサラダ 福神漬	牛乳 大豆	牛肉	しょうが にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ マッシュルーム レッドキャベツ きゅうり	米 油 カレールー(卵・乳無)	麦 じゃがいも	639 24.6	764 28.6
30火	米粉パン 牛乳 ツナのマヨネーズ焼き ごぼうとベーコンのスープ ブルーベリージャム	牛乳 チーズ	ツナフレーク ベーコン	とうもろこし マッシュルーム ごぼう たまねぎ	たまねぎ えだ豆 にんじん しめじ	米粉パン 卵 マヨネーズ(乳・卵無) 油 ブルーベリージャム	じゃがいも	618 27.8	755 32.1

※5日(金)は「もってえねんジャーの日」です。

※〇印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※23日(火)は「ふるさと給食」です。

※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。