



2019年 6月

きゅうしよ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	主 材			料		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		
3月	鶏飯 牛乳 じゃがいものみそマヨネーズ焼き みかんゼリー	牛乳 とり肉 ちくわ	たまご のり 白みそ	にんじん つば漬け ねぎ 枝豆	干しいたけ しょうが たまねぎ	米 さとう マヨネーズ(乳・卵無) みかんゼリー	769 24.9	- -
4火	米粉パン 牛乳 ホキのオーロラソース 切干 大根の焼きそば風	牛乳 白みそ ウィンナー かつおぶし	ホキ ぶた肉 ちくわ 煮のり	切干大根 たまねぎ もやし	にんじん キャベツ	米粉パン 油 でんぷん さとう	640 27.9	- -
5水	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 マヨネーズ レドキャベツ きゅうり	米 麦 油 カレーパウダー(乳・卵無) 福神漬 じゃがいも	639 24.6	764 28.6
6木	塩ラーメン 牛乳 きゅうりの土佐漬 冬瓜マフィン	牛乳 焼きぶた わかめ 豆腐	ぶた肉 なると巻 かつおぶし	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 ゆず果汁	中華めん しょうが ほうれん草 冬瓜 りんご	670 28.5	799 33.5
7金	麦ごはん 牛乳 牛肉のうま煮 酢のもの のりつくだ煮	牛乳 こんぶ ツナフレーク	牛肉 平天 のりつくだ煮	しめじ にんじん 枝豆 だいこん	ごぼう たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも	651 27.0	776 31.4
10月	麦ごはん 牛乳 <b>もってえねんジャーの日</b> あじのカラフルしょうゆかけ きんぴら	牛乳 とり肉 かつおぶし	あじ ちくわ	たまねぎ ごぼう いんげん	ピーマン にんじん	米 麦 でんぷん さとう	638 27.1	779 33.6
11火	米粉パン 牛乳 <b>ふるさと給食</b> 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 ポークハム	にんじん マッシュルーム キャベツ もやし	たまねぎ パセリ きゅうり	米粉パン ごまぎこ さとう じゃがいも バター ごま油	631 26.9	764 32.0
12水	麦ごはん 牛乳 肉のマーメレード焼き じゃこビー なすのみそ汁	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 麦 マーメレード さとう	604 28.6	723 33.4
13木	肉うどん 牛乳 和風サラダ わらびもち	牛乳 かまぼこ 塩こんぶ みそ	牛肉 ちくわ かつおぶし	にんじん ちくわ キャベツ とうもろこし	ごぼう ねぎ きゅうり	うどん さとう わらびもち	637 24.2	784 29.1
14金	チキンライス 牛乳 フライドポテト ウィンナーと野菜のスープ	牛乳 ウィンナー	とり肉	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん とうもろこし 枝豆	米 麦 バター じゃがいも	662 22.8	766 26.0
17月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉とキムチの炒めもの ナムル 小魚アーモンド	牛乳 油揚げ かたくちいわし	ぶた肉 みそ	白菜キムチ にんじん キャベツ だいこん	しょうが たまねぎ もやし だいこん	米 麦 ごま油 ごまつな アーモンド ピーマン	645 30.7	773 36.0
18火	バターロール 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き もち麦スープ	牛乳 ポークハム	さけ	たまねぎ にんじん パセリ	マッシュルーム キャベツ	バターロール マヨネーズ(乳・卵無) ごま もち麦	658 31.6	806 37.6
19水	たこめし 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 みそ汁 白桃ゼリー	牛乳 油揚げ とうふ	たこ いしもちじゃこ みそ	にんじん だいこん たまねぎ	枝豆 しめじ ねぎ	米 麦 さとう 油 じゃがいも 白桃ゼリー	614 26.5	728 30.9
20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	からえび ほたて貝	たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん キャベツ	トマト水煮 にんにく アスパラガス キャベツ	ソフトめん ハヤシルウ(乳・卵無) ごまドレッシング(乳・卵無)	613 28.6	761 35.1
21金	麦ごはん 牛乳 肉の照り焼き こまつなのごまあえ すまし汁 <b>実習生成成献立</b>	牛乳 ちりめん	とり肉 とうふ わかめ	しょうが キャベツ えのき	こまつな もやし ねぎ	米 麦 さとう ごま	638 29.9	734 34.2
24月	ビビンバ 牛乳 もすくスープ 冷凍りんご	牛乳 みそ ポークハム とうふ	牛肉 たまご もすく	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 麦 さとう ごま油 りんご	617 24.9	735 29.0
25火	米粉パン 牛乳 とり肉とアガりの香草パン粉焼き スッキーニのスープ ブルーベリージャム	牛乳 チーズ	とり肉 ベーコン	ピーマン トマト水煮 セロリ たまねぎ ズッキーニ キャベツ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	米粉パン さとう マッシュルーム りんご ブルーベリージャム	671 32.8	806 39.0
26水	麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 野菜炒め 豆乳プリンタルト	牛乳 かつおぶし	いわし ぶた肉	にんにく もやし キャベツ	ピーマン 白ねぎ りんご	米 麦 さとう でんぷん 豆乳プリンタルト(乳・卵無)	665 25.8	781 30.2
27木	中華風つけめん 牛乳 えびと大豆の甘酢あえ	牛乳 えび	ポークハム 大豆	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	615 33.3	772 39.8
28金	麦ごはん 牛乳 さわらのレモンみそかけ かみなり汁 昆布あえ	牛乳 白みそ 油揚げ みそ	さわら ぶた肉 とうふ 塩こんぶ	レモン果汁 にんじん きゅうり	ごぼう ねぎ	米 麦 さとう ごま油	615 29.2	737 34.1

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。  
 ※10日(月)は「もってえねんジャーの日」です。  
 ※11日(火)は「ふるさと給食」です。  
 ※〇印の日は、瀬戸内市基本献立です。  
 ※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。

~6月に使用している瀬戸内市の食材~

こめ 小豆粉 小麦粉 マッシュルーム キュウリ