令和5年6月分　給食献立予定表

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 赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーのもとになる	家庭でとって欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
1（木）	いわしのかば焼きどんぶり　牛乳 赤じそマヨネーズ和え　かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう　いわし あぶらあげ　みそ わかめ	しょうが　しろねぎ みょうが　きゅうり キャベツ　にんじん　たまねぎ あかじそ　かぼちゃ　ねぎ	こめ　むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ	きのこ類	521 627 727
2（金）	レーズンパン　牛乳　いかのバジルソース焼き 粉ふきいも　コンソメスープ	ぎゅうにゅう　いか ベーコン	にんにく　バジル にんじん　たまねぎ はくさい　しめじ こまつな	レーズンパン　じゃがいも あぶら	緑黄色野菜	467 621 760
5（月）	麦ご飯　牛乳　豚肉と野菜のみそ炒め 切干大根の中華和え　よくかむふりかけ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ちくわ　みそ	にんにく　しょうが にんじん　たけのこ たまねぎ　キャベツ もやし　ピーマン　きゅうり　きりぼしだいこん	こめ　むぎ でんぷん　さとう ふりかけ	きのこ類	505 615 －
⑥（火）	たこ飯　牛乳　いしもちじゃこの甘酢味 実だくさんのみそ汁　レモンゼリー **かみかみ献立**	ぎゅうにゅう　たこ いしもちじゃこ　とりにく あぶらあげ　みそ	にんじん　ごぼう えだまめ　たまねぎ ねぎ　えのきたけ かぼちゃ	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん　じゃがいも ゼリー	果物	549 668 772
7（水）	テンペ入りジャージャーめん　牛乳 くらげ入り中華サラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく テンペ　みそ くらげ	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ　たけのこ キャベツ　きゅうり　もやし ほししいたけ　チンゲンサイ	ちゅうかめん　あぶら でんぷん　さとう	いも類	494 619 730
8（木）	麦ご飯　牛乳　さわらの生姜みそ焼き カリカリ梅和え　かみなり汁 	ぎゅうにゅう　さわら みそ　とうふ	しょうが　キャベツ こまつな　だいこん うめ　にんじん たまねぎ　しめじ　ねぎ	こめ　むぎ さとう　あぶら じゃがいも	緑黄色野菜	518 628 722
⑨（金）	米粉パン　牛乳　マッシュルームのクリーム煮 あじさいサラダ　白桃ジャム	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　なまクリーム	にんじん　たまねぎ　キャベツ マッシュルーム　チンゲンサイ レッドキャベツ　きゅうり とうもろこし　レモン	こめこパン　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ　さとう ジャム	大豆・大豆製品	564 729 877
12（月）	キムチチャーハン　牛乳　若鶏のから揚げ 中華スープ　ミルメーク(コーヒー) **中2リクエスト**	ぎゅうにゅう　ぶたにく あさり　とりにく とうふ　ベーコン	にんにく　はくさいキムチ にんじん　にら　しょうが たまねぎ　たけのこ きくらげ　チンゲンサイ	こめ　むぎ あぶら　でんぷん じゃがいも　はるさめ ミルメーク	海藻	588 719 835
13（火）	麦ご飯　牛乳　じゃがいものそぼろ煮 酢みそ和え	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　みそ	にんじん　たまねぎ たけのこ　さやいんげん キャベツ　きゅうり	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも さとう　でんぷん	緑黄色野菜	539 657 760
14（水）	きつねうどん　牛乳 ごま和え　わらびもち	ぎゅうにゅう　あぶらあげ とりにく　かまぼこ	にんじん　たまねぎ しめじ　ねぎ もやし　こまつな	うどんめん　さとう あぶら　ごま わらびもち	緑黄色野菜	595 707 896
15（木）	麦ご飯　牛乳　炒り豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　たまご わかめ	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　グリーンピース きゅうり　きくらげ	こめ　むぎ じゃがいも　さとう はるさめ　あぶら	魚介類	492 622 719
16（金）	米粉パン　牛乳　鮭のオニポテ焼き トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう　さけ ベーコン　ヨーグルト とりにく	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト レタス　パセリ	こめこパン　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	海藻	487 637 773
19（月）	三色どんぶり　牛乳 豚汁	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ぶたにく あぶらあげ　みそ	にんじん　さやいんげん ごぼう　だいこん しめじ　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう さつまいも	きのこ類	574 706 －
20（火）	麦ご飯　牛乳　さばのネギだれかけ はりはり漬け　つくね汁	ぎゅうにゅう　さば とりにく	しろねぎ　しょうが きりぼしだいこん　こまつな にんじん　だいこん ごぼう　しめじ　ねぎ	こめ　むぎ さとう　ごま さといも	乳製品	597 697 848
21（水）	中華つけめん　牛乳 マーラーカオ	ぎゅうにゅう　やきぶた たまご	きゅうり　にんじん もやし　しろねぎ ほしぶどう	ちゅうかめん　あぶら さとう　ごま カステラミックス	きのこ類	567 673 839
22（木）	麦ご飯　牛乳　ぎょろっけ 添え野菜　ばち汁	ぎゅうにゅう　かまぼこ とりにく　たまご ひじき　チーズ あぶらあげ	にんじん　たまねぎ とうもろこし　だいこん しめじ　ねぎ	こめ　むぎ でんぷん　こむぎこ パンこ　あぶら うどんバチ	果物	592 713 828
23（金）	セルフタコスサンド　牛乳 もずくスープ　冷凍パイン **沖縄慰霊の日献立**	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　ベーコン もずく　とうふ	にんにく　トマト キャベツ　にんじん たまねぎ　たけのこ　パイン きくらげ　しょうが　チンゲンサイ	こめこパン　さとう でんぷん　あぶら ごま	いも類	－ 655 794
26（月）	麦ご飯　牛乳　牛肉のうま煮 きゅうりの酢の物　のり佃煮	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ちくわ　わかめ のり	しょうが　ごぼう にんじん　れんこん ほししいたけ　さやいんげん きゅうり	こめ　むぎ あぶら　さとう じゃがいも　ごま	卵	519 637 733
27（火）	シーフードカレー　牛乳 鉄骨サラダ **ふるさとの味給食の日**	ぎゅうにゅう　ひじき ちりめんじゃこ　えび いか　あさり	にんにく　たまねぎ にんじん　りんご　バナナ アスパラガス　キャベツ とうもろこし	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも さとう	乳製品	504 614 －
28（水）	ソフトめんカルボナーラ　牛乳 ごぼうサラダ　冷凍みかん	ぎゅうにゅう　ベーコン たまご　チーズ なまクリーム	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム パセリ　えだまめ ごぼう　みかん	ソフトめん　あぶら バター　さとう ごま	緑黄色野菜	604 752 890
29（木）	ゆかりご飯　牛乳　酢豚 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン	にんじん　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ ピーマン　しめじ とうもろこし　チンゲンサイ	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん　じゃがいも	魚介類	557 680 788
30（金）	セルフツナサンド　牛乳 ほたてとズッキーニのスープ	ぎゅうにゅう　ツナ ベーコン　ほたて	きゅうり　キャベツ とうもろこし　セロリー にんじん　たまねぎ ズッキーニ　パセリ	こめこパン　あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	きのこ類	468 614 745

6月に使用している瀬戸内市の食材

＊ 瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を掲載しています。

＊ ○ のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

＊ 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。

＊ 8日は『もってぇねんジャーの日』です。苦手なものにも挑戦しましょう！