令和 5年 6月　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	主な材料 体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質(g) 小学校	中学校
1 木	スープスパゲティ 牛乳 あじさいサラダ はちみつレモンゼリー	ベーコン ボークハム 牛乳	レッドキャベツ にんじん しめじ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぷん ゼリー	601 22.5	739 27.8
2 金	麦ごはん 牛乳 さわらのレモンみそかけ かみなり汁 じゃこピー	牛乳 さわら 白みそ ちりめん かつおぶし ぶた肉 とうふ 中みそ	ﾚﾓﾝ果汁 ピーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく ごまあぶら	616 30.1	751 37.7
5 月	ツナそぼろどんぶり 牛乳 みそ汁	卵 牛乳 とうふ あぶらあげ ちりめん ツナ 中みそ	えだまめ たまねぎ だいこん こまつな しょうが にんじん	じゃがいも こめ むぎ あぶら さとう	630 31.1	ー ー
⑥ 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 とり肉 とうにゅう ボークハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ レッドキャベツ きゅうり とうもろこし	米粉パン あぶら じゃがいも ホワイトルウ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無）	688 28.4	833 33.8
7 水	麦ごはん 牛乳 あじのカラフル醤油かけ 洋風きんぴら	牛乳 あじ ベーコン	えだまめ たまねぎ たけのこ 黄ピーマン ピーマン にんじん ごぼう れんこん	でんぷん あぶら じゃがいも こめ むぎ さとう	657 26.6	788 31.1
8 木	塩ラーメン 牛乳 きゅうりの土佐漬 冬瓜マフィン　ふるさと給食	ぶた肉 焼きぶた なると わかめ こんぶ にぼし 牛乳 豆乳 かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ とうがん りんご きゅうり ゆず果汁	中華めん ごまあぶら こむぎこ さとう	677 29.7	807 35
9 金	大豆入りドライカレー 牛乳 ぷちっとモチ玄米サラダ	ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 牛乳 チキンハム ちりめん	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも もち米玄米 ごま カレールウ（乳・卵無）	688 29.2	825 34.2
⑫ 月	たこめし 牛乳 いしもちじゃこの甘酢あじ とうふの赤だし お茶めな大豆	たこ あぶらあげ 牛乳 イシモチジャコ とうふ みそ わかめ だいず	にんじん えだまめ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	603 28.1	724 34
13 火	セルフホットドッグ 牛乳 パンプキンスープ　もってぇねんジャーの日	ウインナー 牛乳 ベーコン とうにゅう	キャベツ かぼちゃ たまねぎ とうもろこし こまつな	米粉パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	622 24.7	755 29.7
14 水	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの梅あえ のり佃煮	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 平天 かつおぶし こんぶ のりつくだに	しょうが たまねぎ にんじん こまつな えだまめ キャベツ ねりうめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	603 22.9	719 26.5
15 木	肉うどん 牛乳 花切大根とれんこんの甘酢あえ わらびもち	かまぼこ ぎゅう肉 牛乳	にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ はなきりだいこん こまつな れんこん	わらびもち うどん さとう	621 22.2	773 28.5
16 金	チキンライス 牛乳 ハムステーキ ビーンズスープ	とり肉 牛乳 ぶた肉 だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ 赤ピーマン もやし	こめ むぎ バター じゃがいも	612 26.7	710 30.9
19 月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き 炒り豆腐	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	696 34.8	ー ー
20 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 冷凍みかん	さけ ベーコン 牛乳	にんにく バジル トマト りんご セロリ たまねぎ みかん ズッキーニ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも パン粉 米粉パン ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無）	639 31.1	769 37
21 水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	ぎゅう肉 赤みそ 卵 牛乳 ベーコン わかめ とうふ	にんじん にんにく もやし こまつな ぜんまい たまねぎ とうもろこし ねぎ	こめ むぎ ごま油 さとう	617 25.4	739 29.6
22 木	中華風つけめん 牛乳 えびと大豆の甘酢あえ	ボークハム えび 牛乳 だいず	とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ もやし	中華めん ごま ごま油 でんぷん あぶら さとう	614 33.1	781 42.5
23 金	麦ごはん 牛乳 まごわ（は）やさしいみそにこみ ししゃも おかかあえ	牛乳 とり肉 平天 こんぶ 中みそ ししゃも かつおぶし	にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ だいこん キャベツ きゅうり えだまめ チンゲン菜	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも ごま さとう	604 28	717 32.7
26 月	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ナムル 小魚	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ かたくちいわし みそ	キムチ しょうが ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら こまつな だいこん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	604 29.1	ー ー
27 火	米粉パン 牛乳 鶏肉の瀬戸内レモンソース コンソメスープ 白桃ジャム	牛乳 とり肉 チキンハム	ﾚﾓﾝ果汁 にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	米粉パン でんぷん じゃがいも さとう ジャム	636 30.7	782 38
28 水	野沢菜とじゃこのチャーハン 牛乳 春巻き 中華スープ	ぶた肉 ちりめん 牛乳 とうふ ベーコン	にんじん ねぎ たまねぎ チンゲン菜 のざわな	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも はるさめ こむぎこ	665 23.9	787 27.3
29 木	ソフトめんなすとトマトのソース 牛乳 青じそサラダ 豆乳レモンムース	ぶた肉 ベーコン 牛乳 わかめ とうにゅう	なす にんにく たまねぎ トマト ピーマン きゅうり キャベツ ﾚﾓﾝ果汁 にんじん	ソフトめん あぶら オリーブオイル ハヤシルウ さとう	682 27.0	842 33.3
30 金	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き みそ汁 キャベツのレモンあえ	牛乳 さば とうふ 中みそ	だいこん しめじ たまねぎ こまつな キャベツ にんじん ﾚﾓﾝ果汁	こめ むぎ ごま油 さとう	624 23.9	756 29.3

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※14日（水）は「もってぇねんジャーの日」です。

※○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。

※8日（木）は「ふるさと給食」です。

※今月 使用している瀬戸内市の食材は献立ひとくちメモにのせています。