



令和6年6月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日 付	献 立 名				エネルギー ギー	主 な 材 料					
	主 食	主 菜 (メインのおかず)	副 菜 (主菜をおぎなう)	その他	家庭でとってほしい食品	血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
3 (月)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく きんざんじ 豚肉の金山寺みそ焼き 【豚肉・小麦・大豆】	もずくスープ 【鶏肉・小麦・大豆】		480 608 723 果物	牛乳 ぶた肉 金山寺みそ とうふ もずく	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	米 むぎ じゃがいも ごま油			
4 (火)	歯と口の健康週間			●かみかみ大豆 【大豆】 ★はちみつレモンゼリー	611 701 814 緑黄色野菜	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ひじき ちりめん 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ トマト ねぎ 切干だいこん だいこん きゅうり	うどん じゃがいも 小麦粉 ラード たまねぎドレッシング はちみつレモンゼリー			
		カレーうどん 【うどん・小麦】【汁: 豚肉・鶏肉・牛肉・小麦・大豆】	だいこん 大根とちりめんのサラダ 【小麦・大豆・豚肉】								
5 (水)	たこめし 【小麦・大豆】	こ 小あじの南蛮漬け 【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日 貝だくさんみそ汁 【大豆】		490 624 782 肉類	牛乳 たこ あぶらあげ あじ あつあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん しょうが えだまめ たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ	米 むぎ 三温糖 さといも ねぎ でんぶん 天ぶら油			
6 (木)		セルフタコスサンド(パン【小麦・乳・大豆】・ 肉【牛肉・豚肉】・ボイルキャベツ・ ●スライスチーズ【乳】)	ポテトスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		528 725 872 海藻類	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ ベーコン	しょうが にんにく トマト たまねぎ ほししいたけ キャベツ セロリー にんじん はくさい こまつな	米粉パン サラダ油 三温糖 でん粉 じゃがいも			
7 (金)	むぎ 麦ごはん	夏野菜と肉団子の甘酢 がらめ【鶏肉・小麦・大豆】	てづく 手作りふりかけ 【小麦・大豆・ごま】	●ひとくち アセロラゼリー	505 630 742 きのこ類	牛乳 とり肉 ひじき ちりめん かつおぶし	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ ズッキーニ 赤ピーマン しょうが	米 むぎ サラダ油 三温糖 でんぶん ごま油 アセロラゼリー			
10 (月)	むぎ 麦ごはん	こ 小いわしの梅フライ 【小麦】	入梅献立 クラッシュ大豆あえ【小麦・大豆】 かみなり汁【大豆・小麦】		542 669 787 果物	牛乳 いわし 大豆 あぶらあげ とうふ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ねぎ	米 むぎ 天ぶら油 三温糖 ごま油 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉			
11 (火)		たんたん 担々めん 【中華めん・小麦】【汁: 豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	あまず 甘酢あえ 【小麦・大豆】	にく ミニ肉まん 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	559 689 802 魚介類	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ 茎わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ だいこん こまつな キャベツ	中華めん 三温糖 ごま でん粉 ごま油 小麦粉 ラード			
12 (水)	チキンライス 【鶏肉・小麦・大豆】	ポロニアステーキ 【鶏肉・豚肉】	コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		553 679 837 種実類	牛乳 とり肉 ポロニアステーキ ベーコン 豆乳	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	米 むぎ サラダ油 じゃがいも			
13 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	マッシュルームの クリーム煮【鶏肉・小麦・大豆・乳】	ふるさとの味給食の日 キャベツとウインナーのソテー 【豚肉・小麦・大豆】		498 651 790 大豆製品	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス とうもろこし キャベツ	米粉パン じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油			
14 (金)	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにく やさい に 牛肉と野菜のうま煮 【牛肉・小麦・大豆】	きゅうりの酢のもの 【小麦・大豆・ごま】	●のり佃煮 【小麦・大豆】	528 659 778 緑黄色野菜	牛乳 牛肉 平天 こんぶ わかめ のり	しょうが にんじん ごぼう れんこん たまねぎ いんげん きゅうり もやし	米 むぎ 三温糖 じゃがいも ごま			
17 (月)	むぎ 麦ごはん	さわらのしょうがみそ かけ【大豆】	カリカリ梅あえ【小麦・大豆】 ゆばこんにやくのすまし汁【小麦・大豆】		526 657 775 いも類	牛乳 さわら みそ かまぼこ あぶらあげ わかめ	しょうが キャベツ だいこん チンゲンサイ 梅干し にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 むぎ 三温糖			
18 (火)		さんさい 山菜うどん 【うどん・小麦】【汁: 鶏肉・小麦・大豆】	シバエビとポテの磯あえ【えび・さば】 ゆず香あえ【小麦・大豆】		519 651 768 果物	牛乳 とり肉 あぶらあげ かまぼこ シバエビ けずり粉 青のり	にんじん たまねぎ ほししいたけ わらび ぜんまい なめこ ねぎ みずな たけのこ 山うど えのきたけ ゆず	うどん じゃがいも 天ぶら油 三温糖 キャベツ きゅうり ゆず			
19 (水)	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにく 牛肉のオイスターソース 炒め【牛肉・小麦・大豆・ごま】	ワンタンスープ 【鶏肉・豚肉・大豆・小麦】		538 676 801 魚介類	牛乳 牛肉 とうふ 豚肉 ホタテエキス	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ 赤ピーマン ピーマン にんじん もやし チンゲンサイ	米 むぎ 三温糖 小麦粉			
20 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ツナのオーロラソース 焼き【大豆】	ジュリアンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●いちごジャム	472 614 751 大豆製品	牛乳 ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし セロリー キャベツ パセリ	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごジャム			
21 (金)	クファージュシー 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	ゴーヤチャンプルー 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	沖縄慰霊の日献立 もずくのあえもの 【小麦・大豆】	れいとう ★冷凍パイン	471 597 749 いも類	牛乳 ぶた肉 こんぶ 平天 とうふ かつおぶし もずく	ほししいたけ にんじん にら もやし たまねぎ キャベツ きゅうり にがうり しょうが だいこん バイナッブル	米 もち米 三温糖 ごま油 でん粉			
24 (月)	だいず い 大豆入りドライカレー 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】		あじさいサラダ	れいとう 冷凍みかん(幼小) ★冷凍ピーチ (中)【もも】	557 669 821 海藻類	牛乳 牛肉 大豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト マッシュルーム とうもろこし えだまめ レッドキャベツ キャベツ きゅうり	米 むぎ でん粉 コールスロードレッシング			
25 (火)	キムチラーメン 【中華めん・小麦】 【汁: 豚肉・鶏肉・小麦・大豆・さば・ りんご】	きのこしゅうまい 【小麦・豚肉・ごま】	ナムル 【小麦・大豆】		493 605 755 小魚類	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし きくらげ もやし キャベツ ほくさいキムチ ねぎ ぶなしめじ こまつな ごぼう だいこん	中華めん 三温糖 ごま油 小麦粉			
26 (水)	むぎ 麦ごはん	にく からや とり肉のピリ辛焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	じゃこピー【ごま・小麦・大豆】 つみれ汁【大豆・小麦】		567 707 835 果物	牛乳 とり肉 かつおぶし ちりめん あぶらあげ あじ	にんにく ピーマン にんじん ごぼう しめじ だいこん しょうが ねぎ	米 むぎ サラダ油 ごま 三温糖 さといも でんぶん			
27 (木)	こめこ 米粉バター ロールパン 【小麦・乳・大豆】	ラタトゥイユ 【鶏肉・小麦・大豆】	えだまめ 枝豆サラダ 【小麦・大豆】	れいとう 冷凍みかん(中)	509 675 862 大豆製品	牛乳 とり肉	にんにく にんじん たまねぎ トマト なす 黄ピーマン ズッキーニ えだまめ キャベツ とうもろこし (中) みかん	米粉バターロールパン じゃがいも オリーブオイル サラダ油 三温糖			
28 (金)	むぎ 麦ごはん	かつおの漁師フライ 【小麦】	ゆかりあえ かきたま汁【卵・小麦・大豆】		528 663 786 緑黄色野菜	牛乳 かつお かまぼこ たまご わかめ	きゅうり キャベツ しそ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 むぎ 小麦粉 パン粉 でんぶん じゃがいも 天ぶら油			

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつかます。★は直接学校に配送されます。
※献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎日つかます。
※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【 】に載せています。
※米粉パン・米粉バターロールパン【小麦・乳・大豆】、米粉中華めん・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、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。
※6月5日は「もってえねんジャーの日」です。この日は、特に残さず食べましょう。



6月の瀬戸内市産 食材使用予定

米 もち米 小麦粉 キャベツ アスパラガス
きゅうり じゃがいも たまねぎ ズッキーニ
こまつな はくさい ねぎ