



れい わ ねん がつ
令和 6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	主な材料			上段:エネルギー(kcal)		下段:たんぱく質(g)		
		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	小学校	中学校	
3月	麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ バンサンスー	牛乳 ぶた肉 チキンハム	厚揚げ 赤みそ くわかめ	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ でんぶん 春雨 もやし	むぎ ごまあぶら さとう	678 28.6	— —
4火	セルフホットドッグ 牛乳 パンプキンスープ	ウインナー ベーコン	牛乳 とうにゅう	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 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	622 24.7	756 29.6
5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 ベーコン	あじ	えだまめ たけのこ ピーマン ごぼう	たまねぎ 黄ピーマン にんじん れんこん	でんぶん じゃがいも むぎ	あぶら こめ さとう	659 26.9	790 31.4
6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 なると こんぶ 牛乳 豆乳	焼きぶた わかめ にぼし かつおぶし	しょうが たまねぎ もやし ねぎ きゅうり	にんじん キャベツ とうがん りんご ゆず果汁	中華めん こむぎこ	ごまあぶら さとう	677 29.8	807 35
7金	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ナムル 小魚	牛乳 あぶらあげ みそ	ぶた肉 かたくちいわし	キムチ しょうが にんじん キャベツ こまつな	ピーマン たまねぎ もやし いら だいこん	こめ ごまあぶら	むぎ さとう	603 29.1	719 33.5
10月	大豆入りドライカレー 牛乳 ぶちっとモチ玄米サラダ	ぎゅう肉 大豆 チキンハム	ぶた肉 牛乳 ちりめん	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 きゅうり とうもろこし	こめ あぶら もちげんまい カレーウ(乳・卵無)	むぎ じゃがいも ごま	680 28.8	815 33.6
11火	米粉パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ズッキーニのトマトスープ	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく セロリ ズッキーニ マッシュルーム	トマト たまねぎ キャベツ すりりんご	米粉パン マーマレードジャム	じゃがいも さとう	629 32	758 37.7
12水	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 黒糖ビーンズ	たこ 牛乳 とうふ わかめ	あぶらあげ インモチジャコ みそ だいず	にんじん たまねぎ なめこ	えだまめ だいこん ねぎ	こめ あぶら	むぎ さとう	612 28.3	735 32.6
13木	ぶっかけうどん 牛乳 もってえねんジャーの日 照焼つくね あまずあえ わらびもち	かまぼこ 牛乳 とり肉	わかめ こんぶ	えのき キャベツ もやし	ねぎ きゅうり とうもろこし	わらびもち さとう でんぶん	うどん ごま	629 20.5	778 24.8
14金	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの梅あえ のり佃煮	牛乳 ぶた肉 かつおぶし のりつくだに	ぎゅう肉 平天 こんぶ	しょうが にんじん えだまめ ねりうめ	たまねぎ こまつな きゅうり	こめ じゃがいも	むぎ さとう	617 23.9	750 27.7
17月	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 平天 中みそ かつおぶし	とり肉 こんぶ ししゃも	にんじん ごぼう だいこん きゅうり えだまめ	れんこん ほししいたけ キャベツ チンゲン菜	こめ こんにやく ごま	むぎ じゃがいも さとう	607 28.6	— —
18火	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	牛乳 とうにゅう	とり肉	たまねぎ マッシュルーム レッドキャベツ きゅうり	にんじん えだまめ キャベツ パイン	米粉パン じゃがいも ホワイトルウ にんじんドレッシング(乳・卵無)	あぶら	633 26.8	767 31.9
19水	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 白みそ かつおぶし とうふ	さわら ちりめん ぶた肉	しょうが にんじん えだまめ だいこん	りんご果汁 ピーマン にんじん ねぎ	あぶら こめ こんにやく	さとう むぎ ごまあぶら	626 32.1	751 37.7
20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 牛乳	えび だいず	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 ごま油 あぶら	ごま でんぶん さとう	617 33.5	774 41
21金	豚肉どんぶり 牛乳 ごまだれあえ はちみつレモンゼリー	ぶた肉 ちくわ	牛乳	しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんにく ごぼう だいこん	こめ あぶら さとう	むぎ ゼリー ごま	660 24.9	774 29.1
24月	ビビンバ 牛乳 もずくスープ	ぎゅう肉 卵 ボークハム とうふ	赤みそ 牛乳 もずく	にんじん もやし だいこん とうもろこし	にんにく こまつな たまねぎ ねぎ	こめ ごま油	むぎ さとう	604 25.8	— —
25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 冷凍みかん	牛乳 チキンハム	とり肉	りんご果汁 たまねぎ えだまめ みかん	にんじん キャベツ マッシュルーム	米粉パン じゃがいも	でんぶん さとう	633 31.4	757 37
26水	麦ごはん 牛乳 さばの南部焼き キャベツのレモンあえ みそ汁	牛乳 とうふ	さば 中みそ	だいこん たまねぎ キャベツ りんご果汁	しめじ こまつな にんじん	こめ ごま油 ごま	むぎ さとう	632 24.3	757 28.3
27木	ソフトめんなすとトマトのソース 牛乳 あおろ青じそサラダ	ぶた肉 牛乳	ベーコン わかめ	なす たまねぎ ピーマン キャベツ	にんにく トマト きゅうり にんじん	ソフトめん オリーブオイル ハヤシルウ(乳・卵無)	あぶら さとう	632 26.6	792 32.8
28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 ポロニアハム	牛乳 だいず	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	にんじん グリーンピース 赤ピーマン	こめ バター	むぎ じゃがいも	612 26.7	736 30.9

- ※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
- ※14日(金)は「もってえねんジャーの日」です。
- ※6日(木)は「ふるさと給食」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。

6月に使用している瀬戸内市の食材

こめ 小麦粉 マッシュルーム スズキニ きゅうり じゃがいも たまねぎ みそ だいこん ねぎ