



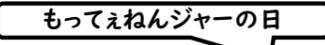
れいわ ねん がつ
令和 6年 7月

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
1月	牛肉どんぶり 牛乳のりずあえ こざかな	ぎゅう肉 のり 牛乳	かまぼこ ツナ かつ炒め	しょうが たまねぎ ねぎ もやし	にんじん ごぼう ほうれん草 黄ピーマン	こめ あぶら 水あめ	むぎ さとう	601 26	730 30.1
2火	米粉パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き トマトスープ	牛乳 ぶた肉	ウインナー チーズ	かぼちゃ たまねぎ ピーマン セロリ	えだ豆 トマト マッシュルーム りんご	米粉パン じゃがいも		667 27.8	808 33.2
3水	麦ごはん 牛乳 マーボーとうがん 中華サラダ 	牛乳 赤みそ チキンハム	ぶた肉 厚揚げ くきわかめ	しょうが にんじん ほししいたけ とうがん	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	こめ あぶら でんぷん とうもろこし	むぎ ごまあぶら はるさめ さとう	619 22.4	742 26
4木	ぶっかけうどん 牛乳 とり肉の青のり揚げ 甘酢あえ	とり肉 わかめ 青のり	かまぼこ 牛乳	えのき きゅうり とうもろこし にんにく	だいこん キャベツ ねぎ しょうが	うどん あぶら さとう	でんぷん ごま	661 29.3	825 35.2
5金	とうもろこしごはん 牛乳 さけのみそ マヨネーズ焼き そうめん汁 セタゼリー 	わかめ さけ かまぼこ みそ	牛乳 とり肉 あぶらあげ	とうもろこし オクラ なす	たまねぎ にんじん	こめ ゼリー ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	むぎ	661 30.5	784 35.5
8月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ ツナみそ	こんぶ ぎゅう肉 みそ	牛乳 ツナ	ゆかり にんじん きゅうり	たまねぎ いんげん キャベツ	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう	632 25.1	758 29.2
9火	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 レタスのスープ 	とり肉 ベーコン	牛乳	レタス しょうが マッシュルーム	キャベツ たまねぎ	米粉パン ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) さとう	じゃがいも	666 32.6	802 38.4
10水	麦ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー 牛窓産ペルルメロン 	牛乳 ウインナー かつおぶし	ぶた肉 焼きとうふ	だいこん にんにく にんじん ゴーヤ	しょうが たまねぎ キャベツ メロン	こめ ごまあぶら でんぷん	むぎ さとう	609 28.9	746 34.1
11木	冷やし中華 牛乳 ごぼうとちくわのごまだれ	チキンハム ちくわ	牛乳	きゅうり キャベツ とうもろこし むきえだまめ	にんじん もやし ごぼう	中華めん あぶら さとう	でんぷん ごま	642 27.2	804 33.5
12金	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 ぎゅう肉	ぎゅう肉	えだまめ なす キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	トマト にんにく かぼちゃ	あぶら こめ むぎ さとう じゃがいも カレールーウ (乳・卵無)		654 19.4	783 22.4
16火	黒糖パン 牛乳 とり肉の粒マスタード焼き ジュリアンスープ	牛乳 ポークハム	とり肉	にんじん たまねぎ もやし	むきえだまめ キャベツ	こくとうパン ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)		646 33	809 41
17水	スタミナどんぶり 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅう肉 ヨーグルト	牛乳	たまねぎ マッシュルーム ピーマン とうもろこし	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	こめ ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	むぎ	699 24.3	795 27.2
18木	ソフトめんミートソース 牛乳 青じそサラダ アップルシャーベット	ぎゅう肉 牛乳	ぶた肉 ポークハム	にんにく たまねぎ トマト キャベツ	にんじん マッシュルーム きゅうり ブロッコリー	ソフトめん あぶら ハヤシルウ (乳・卵無)		680 28.7	846 35.3



れいわ ねん がつ よていひょう
令和 6年 9月の予定献立



2月	ナン&救給カレー(ライス入り) 牛乳  白玉こんにやく入りミックスフルーツ 	牛乳	とうもろこし たまねぎ しめじ 黄桃 冬瓜	にんじん トマト みかん パイン	米 油 こんにやくシロップ 漬	じゃがいも オレンジゼリー	600 15.0	791 18.0
----	--	----	--------------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------	-------------	-------------

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※3日(水)は「ふるさと給食」です。使用する冬瓜はJA岡山からいただきます。感謝して食べましょう!

※10日(水)は「もってえねんジャーの日」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。

~7月に使用している瀬戸内市の食材~



こめ



マッシュルーム



なす



とうがん



じゃがいも



たまねぎ



ピーマン



メロン

