



令和7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 (kJ) (kcal)	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		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			
2(月)	むぎ麦ごはん	ぶた肉のオニオン焼き 【豚肉・小麦・大豆】	そえ野菜【小麦・大豆】 もずくスープ【鶏肉・小麦・大豆】		481 605 -	牛乳 もずく	ぶた肉 とうふ	しょうが 白ねぎ キャベツ	たまねぎ にんじん きゅうり	米 麦 じゃがいも ゆずドレッシング	ごま油
3(火)	カレーうどん 【うどん・小麦】【汁:鶏肉・牛肉・小麦・大豆】		大根サラダ【小麦・大豆】	煮干しと大豆の 甘がらめ 【小麦・大豆】	548 649 774	牛乳 かまぼこ かえり	牛肉 大豆	にんにく にんじん しめじ ねぎ だいこん	しょうが たまねぎ トマト とうもろこし きゅうり	うどん じゃがいも カレールウ 青じそドレッシング	三温糖 青じそドレッシング
4(水)	歯と口の健康週間					もってえねんジャーの日					
	たこめし 【小麦・大豆】	ししゃもの酢炒り 【小麦・大豆】	真だくさんみそ汁 【大豆】		467 606 764	牛乳 あぶらあげ あつあげ みそ	たこ ししゃも わかめ	ごぼう しょうが たまねぎ ほしいたけ こまつな	にんじん えだまめ だいこん ねぎ	米 麦 三温糖	さといも
5(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】		525 720 866	牛乳 牛肉 ベーコン	ぶた肉 チーズ	しょうが トマト たまねぎ セロリー チンゲンサイ	にんにく ほしいたけ キャベツ にんじん	米粉パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油 でんぷん
6(金)	むぎ麦ごはん	酢ぶた 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	華風あえ 【小麦・大豆】	●ひとくち アセロラゼリー	524 636 771	牛乳 ぶた肉	くきわかめ	にんじん たけのこ キャベツ だいこん	たまねぎ ほしいたけ ピーマン もやし	米 麦 サラダ油 でんぷん 小麦粉 アセロラゼリー	天ぷら油 三温糖 ごま油
9(月)	沖縄慰霊の日献立					★沖縄冷凍					
	クファジュシー 【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】	もずくのあえもの 【小麦・大豆】	パイン	471 597 748	牛乳 こんぶ とうふ もずく	ぶた肉 平天 かつおぶし	ほしいたけ にんじん たまねぎ きゅうり しょうが だいこん	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが パイナップル	米 麦 三温糖 でんぷん	もち米 ごま油
10(火)	キムチラーメン 【中華めん:小麦】 【汁:豚肉・鶏肉・大豆】	しゅうまい 【豚肉・小麦・大豆】	ナムル 【小麦・大豆】		492 603 753	牛乳 みそ	ぶた肉	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい ごぼう	にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ だいこん	中華めん ごま油 でんぷん	三温糖 小麦粉
11(水)	むぎ麦ごはん	入梅献立 小さいわしの梅フライ 【小麦】	炒めたくあん【小麦・大豆・ごま】 かみなり汁【大豆・小麦】		553 682 803	牛乳 とうふ	いわし あぶらあげ	にんじん きくらげ ねぎ	たくあん たまねぎ 梅干し	米 麦 天ぷら油 ごま油 パン粉 ごま	三温糖 じゃがいも 小麦粉
12(木)	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】		510 676 828	牛乳	とり肉	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ とうもろこし	にんじん トマト 黄ピーマン えだまめ キャベツ	米粉バターロールパン じゃがいも 三温糖 サラダ油 オリーブオイル	
13(金)	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 		529 664 787	牛乳 大豆	牛肉	しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	にんにく トマト なす えだまめ レッドキャベツ きゅうり	米 麦 コールスロッド でんぷん 三温糖	
16(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】		528 660 -	牛乳 みそ あぶらあげ	さわら かまぼこ わかめ	しょうが だいこん 梅干し たまねぎ ねぎ	キャベツ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	米 麦 三温糖	
17(火)	かやくうどん 【うどん:小麦】 【汁:鶏肉・小麦・大豆】	ガラエビとポテトの磯あえ 【えび:さば】	ゆず香あえ 【小麦・大豆】		533 668 788	牛乳 あぶらあげ ガラエビ	とり肉 青のり けずり粉	にんじん しめじ もやし キャベツ ゆず	たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり	うどん じゃがいも 天ぷら油 三温糖	
18(水)	むぎ麦ごはん	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】	★ヨーグルト 【乳】	594 728 848	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	牛肉	にんにく たまねぎ ほしいたけ ピーマン もやし ねぎ	しょうが たけのこ 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	米 麦 三温糖 小麦粉	でんぷん
19(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ウインナーのチーズ焼き 【鶏肉・豚肉・乳】	ジュリアンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	冷凍みかん(幼小) ★冷凍ピーチ(中) 【もも】	493 636 768	牛乳 ベーコン	ウインナー チーズ	にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん(幼小)	たまねぎ えだまめ セロリー パセリ 黄桃(中)	米粉パン じゃがいも	
20(金)	むぎ麦ごはん	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】	●味付けのり	514 646 764	牛乳 平天 わかめ	牛肉 こんぶ のり	しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり	にんじん れんこん いんげん もやし	米 麦 三温糖 じゃがいも	ごま
23(月)	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】		551 676 834	牛乳 ポロニアステーキ ベーコン	とり肉	たまねぎ グリーンピース たまねぎ ほうれんそう	マッシュルーム にんじん とうもろこし	米 麦 じゃがいも サラダ油	
24(火)	豆乳担々めん 【中華めん:小麦】【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】		甘酢あえ 【小麦・大豆】	ミニ肉まん 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	548 675 787	牛乳 とり肉 豆乳	ぶた肉 みそ くきわかめ	しょうが たけのこ 白ねぎ だいこん たまねぎ	にんにく もやし チンゲンサイ こまつな ねぎ しいたけ	中華めん ごま 三温糖 小麦粉	砂糖 ラー油 でんぷん
25(水)	むぎ麦ごはん	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	牛乳 かつおぶし あぶらあげ	とり肉 ちりめん あじ	にんにく にんじん しめじ しょうが	ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 じゃがいも 三温糖 さといも	でんぷん ごま
26(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ふるさとの味給食の日		冷凍みかん (中)	499 652 827	牛乳 ウインナー	とり肉	にんじん キャベツ とうもろこし みかん(中)	たまねぎ マッシュルーム アスパラガス	米粉パン 小麦粉 サラダ油	じゃがいも バター
27(金)	むぎ麦ごはん	かつおの漁師フライ 【小麦・大豆】	ゆかりあえ【大豆・小麦】 じゃがいものみそ汁【大豆】		536 674 799	牛乳 あぶらあげ わかめ	かつお みそ わかめ	きゅうり しそ たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん だいこん しょうが	米 麦 小麦粉 でんぷん	じゃがいも パン粉 天ぷら油
30(月)	親子丼(むぎ麦ごはん・汁【鶏肉・卵・小麦・大豆】)		海そうサラダ【大豆・小麦・豚肉】		500 629 755	牛乳 海そうミックス かまぼこ	とり肉 わかめ たまご	にんじん ほしいたけ キャベツ とうもろこし	たまねぎ みつば きゅうり	米 麦 たまねぎドレッシング	砂糖

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつきます。★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。牛乳は毎日つきます。
 ※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。
 ※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4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 裳掛手作りみそ
 キャベツ きゅうり じゃがいも たまねぎ
 ズッキーニ こまつな ねぎ