



令和8年 6月分 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				エネルギー (物) (小) (中) (大)	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	体の調子をとどめる	力や熱のもとになる			
1 (月)	ツナそばろどんぶり 【たまご (別配缶)】		みそ汁	★アセロラゼリー	478 609 —	牛乳 とうふ みそ	ツナ たまご ちりめん	しょうが えだまめ だいこん	にんじん たまねぎ ねぎ	米 サラダ油 じゃがいも	むぎ さとう
2 (火)	セルフウインナーサンド (ウインナー・キャベツソテー) 【米粉パン:小麦・乳】		パンプキンスープ 【小麦・乳】	●ケチャップ	477 610 763	牛乳 ベーコン	ウインナー 豆乳	かぼちゃ パセリ とうもろこし	たまねぎ キャベツ	米粉パン こむぎこ サラダ油	じゃがいも バター
3 (水)	麦ごはん	まごわ(は)やさしい みそ煮込み	ししゃも おかかあえ		481 600 762	牛乳 かつおぶし みそ ししゃも	とり肉 こんぶ 平天	にんじん ごぼう だいこん	れんこん ふしいたけ きゅうり	米 ごま さとう	むぎ じゃがいも
4 (木)	ソフトめんなすとトマトのソース 【ソフトめん:小麦】 【トマトソース:小麦】		青じそサラダ		483 620 780	牛乳 ベーコン	ぶた肉 わかめ	なす トマト 青ピーマン きゅうり	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	ソフトめん サラダ油 オリーブオイル ハヤシルウ さとう	青じそレタッダ (乳・卵無)
5 (金)	麦ごはん	さわらの レモンみそかけ	じゃこピー かみなり汁		479 614 768	牛乳 みそ ぶた肉 かつおぶし	さわら ちりめん とうふ	レモン果汁 にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ピーマン	米 サラダ油 さとう	むぎ ごま油
8 (月)	大豆入りドライカレー 【小麦】		あじさいサラダ		481 652 783	牛乳 大豆	ぶた肉 ぎゅう肉	しょうが にんじん ピーマン キャベツ きゅうり パイン	たまねぎ マッシュルーム レッドパプリ きゅうり	米 サラダ油 にんじんドレッシング カレーウ	むぎ じゃがいも
9 (火)	ココアパン 【小麦・乳】	鶏肉のマレード焼	ズッキーニの トマトスープ	ミニゼリー (ゆずレモン)	495 649 783	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ トマト	セロリ マッシュルーム すりりんご	ココアパン じゃがいも マレード ミニゼリー	
10 (水)	麦ごはん	あじのカラフル しょうゆかけ	五目きんぴら	もってえねんジャーの日 	504 640 775	牛乳 ぶた肉	あじ 平天	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン えだまめ	たまねぎ 黄ピーマン ごぼう	米 でんぷん ごま 揚げ油 サラダ油	むぎ さとう じゃがいも
11 (木)	塩ラーメン 【中華めん:小麦】		きゅうりの土佐漬	りんご マフィン 【小麦・乳】	534 664 793	牛乳 焼豚 わかめ 豆乳	ぶた肉 なると かつおぶし	しょうが たまねぎ もやし きゅうり ほうれん草 りんご	にんじん キャベツ ねぎ ゆず果汁	中華めん さとう ケーキミックス粉 ごま油	
12 (金)	麦ごはん	マーボー厚揚げ	キャベツの中華漬		521 686 824	牛乳 厚揚げ	ぶた肉 みそ	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ふしいたけ ピーマン	にんにく にんじん だいこん キャベツ 葉大根	米 でんぷん ごま さとう	むぎ ごま油
15 (月)	麦ごはん	しゅうまい 【小麦】	ホイコーロー 茎わかめのサラダ		487 656 —	牛乳 ぶた肉 チキンハム	しゅうまい 赤みそ 茎わかめ	しょうが にんじん キャベツ ねぎ もやし	にんにく エリンギ ねぎ	米 さとう ごま油 でんぷん ごま	むぎ
16 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	マッシュルームの クリーム煮【小麦・乳】	ぶちっともち玄米サラダ		486 643 781	牛乳 とうにゅう ちりめん	とり肉 チキンハム	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	にんじん えだまめ キャベツ	米粉パン じゃがいも ホワイトルウ もち玄米 ごま	
17 (水)	たこめし	いしもちじゃこの 甘酢味	とうふの赤だし	★ヨーグルト 【乳】	493 636 758	牛乳 とうふ たまご みそ	イワサヤコ ヨーグルト あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ なめこ	えだまめ だいこん ねぎ	米 さとう 揚げ油	むぎ
18 (木)	ぶっかけうどん 【うどん:小麦】 【汁:小麦】	照り焼きつくね	甘酢あえ	★わらびもち	548 619 769	牛乳 わかめ	かまぼこ とり肉	えのき キャベツ とうもろこし	ねぎ きゅうり	うどん ごま でんぷん さとう わらびもち	
19 (金)	チキンライス 【乳】	ハムステーキ	ビーンズスープ		— 600 750	牛乳 ポロニアステーキ だいす	とり肉	マッシュルーム たまねぎ キャベツ もやし	にんじん グリーンピース 赤ピーマン	米 じゃがいも バター	むぎ
22 (月)	麦ごはん	じゃがいもの そばろ煮	きゅうりの梅あえ	●のり佃煮	479 604 753	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	ぎゅう肉 こんぶ のり	しょうが にんじん きゅうり こまつな ねりうめ	たまねぎ えだまめ ごま	米 さとう じゃがいも	むぎ
23 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	ハンバーグ	マッシュポテト もち麦スープ	●ケチャップ ソース	477 642 789	牛乳 ウインナー	ぶた肉 とり肉	パセリ たまねぎ えだまめ	にんじん キャベツ	米粉パン じゃがいも もち麦 でんぷん	
24 (水)	麦ごはん	さばの塩焼き	キャベツのレモンあえ みそ汁		487 613 757	牛乳 とうふ	さば みそ	だいこん こまつな にんじん レモン果汁 しめじ	たまねぎ キャベツ	米 さとう ごま油	むぎ
25 (木)	中華風つけめん 【中華めん:小麦】		えびと大豆の甘酢あえ 【えび】	★豆乳レモン ムース	546 660 817	牛乳 えび	ポークハム だいす	とうもろこし にんじん キャベツ もやし	きゅうり キャベツ	中華めん ごま油 揚げ油 ごま さとう でんぷん 豆乳レモン(乳卵無)	
26 (金)	麦ごはん	とり肉の しょうが焼き	炒り豆腐 【たまご】		534 685 819	牛乳 ぶた肉 たまご	とり肉 とうふ	しょうが たまねぎ しょうが ふしいたけ ねぎ	にんじん	米 サラダ油 さとう じゃがいも	むぎ
29 (月)		ビビンバ	もずくスープ		482 605 —	牛乳 みそ とうふ	ぎゅう肉 ささみ もずく	にんじん だいこん こまつな たまねぎ とうもろこし	にんにく もやし ねぎ	米 さとう ごま油	むぎ
30 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	鶏肉の瀬戸内レソース	野菜とほたてのスープ	●白桃ジャム	485 630 777	牛乳 チキンハム	とり肉 ホタテ	レモン果汁 キャベツ たまねぎ えだまめ	にんじん たまねぎ	米粉パン じゃがいも でんぷん 白桃ジャム	さとう

※○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8品目に該当するものを【 】に載せています。
 ※米粉パン、ココアパン【小麦・乳】、米粉中華めん・うどん・ソフトめん【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10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 小麦粉 キャベツ にんじん
きゅうり じゃがいも たまねぎ
ズッキーニ 裳掛手作りみそ ねぎ