

令和3年度 6月 学校給食献立表

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名					kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)			年中	小4 中2		
1 (火)		米粉パン 	ウィンナーと野菜のスープ煮 ごぼうサラダ きなこピーズ(小・中)	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング ごま	ウィンナー 大豆 きな粉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	419	625	770
										459	600	730
										460	597	741
2 (水)		ごはん (委託)	焼きししゃも 春雨サラダ かきたま汁 メロン	米 はるさめ 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	卵 豆腐 なると	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ	キャベツ コーン たまねぎ メロン	459	600	730
										460	597	741
										460	597	741
3 (木)		ハヤシ ライス 	海藻サラダ びわ ミックスマツ(中)	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング ごま アーモンド かシューツツ	牛肉 ちくわ	牛乳 わかめ きゅうり のり	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン びわ	460	597	741
										460	597	741
										460	597	741
4 (金)		ダイシモチ パン	鶏肉のしょうがソースかけ ひじきと アスパラガスのマリネ オニオンスープ かんきつゼリー りんごジャム(幼)	パン ダイシモチ粉 砂糖 でんぷん ゼリー ジャム	オリーブ油	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	グリーンパ パセリ	しょうが きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	524	635	791
										524	635	791
										524	635	791
7 (月)		菜めし ごはん	厚揚げの中華だれかけ もやしの甘酢炒め 野菜と肉団子のスープ	米 大麦 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油	厚揚げ ハム 肉だんご	牛乳	青菜 にんじん こまつな 葉ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ	513	679	802
										513	679	802
										513	679	802
8 (火)		ダイシモチ ごはん	牛肉の バーベキューソース炒め かみかみサラダ ワンタンスープ ブルー	米 ダイシモチ 砂糖 ワンタン	油 ごま	牛肉 ベーコン	牛乳 きゅうり ちりめんじゃこ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう きゅうり もやし エリンギ ブルー	479	625	718
										479	625	718
										479	625	718
9 (水)		カルシウム ごはん 	かぼちゃの鹿の子揚げ けんちん汁 冷凍みかん	米 砂糖 パン粉	油 ごま	大豆 豆腐 油揚げ	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ 葉ねぎ	干しいたけ たまねぎ しめじ ごぼう みかん	514	640	795
										514	640	795
										514	640	795
10 (木)		五目うどん	ツナと野菜のからしあえ ごま味いりこ さくらんぼゼリー	うどん 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	油揚げ 豚肉 まぐろ水煮	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ	干しいたけ ごぼう えのきだけ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	515	639	744
										515	639	744
										515	639	744
11 (金)		ポテト サンド 	メルルーサの レモンソースかけ ミネストローネ マヨネーズタイプドレッシング	パン 全粒粉 じゃがいも でんぷん 小麦粉 砂糖 マカロニ	ドレッシング 油 オリーブ油	メルルーサ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ レモン キャベツ セロリ エリンギ にんにく	503	671	813
										503	671	813
										503	671	813
14 (月)		ごはん (委託)	豚肉のしょうが焼き キャベツのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 でんぷん	ごま 油	豚肉 豆腐 なると みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	513	655	840
										513	655	840
										513	655	840
15 (火)		黒糖パン	鶏肉のハーブ焼き 大豆サラダ かぼちゃ入り豆乳スープ	パン 黒糖 砂糖 マカロニ コーンスターチ	オリーブ油	鶏肉 大豆 ベーコン あさり 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	パズル パセリ にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	494	664	837
										494	664	837
										494	664	837
16 (水)		ごはん (委託)	八宝菜 いりこの天ぷら すもも	米 でんぷん 小麦粉 米粉	ごま油 ごま 油	豚肉 うずら卵 いか	牛乳 煮干し あおのり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だけのこ 干しいたけ しょうが すもも	506	654	809
										506	654	809
										506	654	809
17 (木)		ダイシモチ ごはん	さばの梅照り焼き 小松菜のアーモンドあえ 豆腐とわかめのすまし汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	アーモンド	さば 豆腐 なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが うめ キャベツ コーン たまねぎ えのきだけ	522	668	805
										522	668	805
										522	668	805

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名					kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)			年中	小4 中2		
18 (金)		レーズン パン 	じゃがいものカレー煮 キャベツとコーンのソテー キウイフルーツ	パン じゃがいも 砂糖	油	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん 葉ねぎ	レーズン たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ コーン キウイフルーツ	475	652	807
										475	652	807
										475	652	807
21 (月)		ガーリック ライス	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ ABCスープ	米 砂糖 マカロニ	オリーブ油	豆腐ハバ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ エリンギ	475	630	704
										475	630	704
										475	630	704
22 (火)		麦ごはん	さわらのみそだれかけ 野菜のすだちあえ ひじきと がんもどきのうま煮	米 大麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま油	さわら みそ 豚肉 がんもどき かつお節	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが もやし キャベツ だけのこ	527	681	802
										527	681	802
										527	681	802
23 (水)		ビビンバ 	うずら卵入り春雨スープ シークワサーゼリー	米 砂糖 はるさめ ゼリー	油 ごま油 ごま	牛肉 ベーコン うずら卵	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ 干しいたけ	510	649	800
										510	649	800
										510	649	800
24 (木)		こんぶ ごはん	きすの青しそ揚げ ミニトマト なす入りふしめん汁	米 小麦粉 米粉 ふしめん	ごま油	油揚げ きす なると みそ	こんぶ 牛乳	にんじん しそ ミニトマト 葉ねぎ	干しいたけ しょうが なす たまねぎ エリンギ	471	602	712
										471	602	712
										471	602	712
25 (金)		小型 ミルクパン (小・中) 	夏野菜入り ソーススパゲッティ ゆでとうもろこし フルーツミックス	パン スパゲッティ ゼリー	油	豚肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ なす たまねぎ にんにく コーン みかん パン もも	420	676	853
										420	676	853
										420	676	853
28 (月)		ごはん (委託)	なす入りマーボー豆腐 もやし中華あえ 煮干し 冷凍パイ あさりの佃煮(中)	米 砂糖	ごま油 ごま	豆腐 豚肉 牛乳 みそ あさり	牛乳 煮干し	にんじん	にんにく しょうが なす 干しいたけ だけのこ たまねぎ きゅうり もやし パイ	505	643	812
										505	643	812
										505	643	812
29 (火)		ダイシモチ ごはん	小あじの三杯 きゅうりのおかかあえ お麩とわかめのすまし汁	米 ダイシモチ でんぷん 砂糖 ふ	油	豆あじ かつお節 油揚げ なると	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	きゅうり もやし たまねぎ	467	614	702
										467	614	702
										467	614	702
30 (水)		豚肉の あんかけ丼 	野菜のしそあえ 半夏のだんご	米 砂糖 でんぷん 白玉もち	油	豚肉 高野豆腐 小豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ しそ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	480	672	836
										480	672	836
										480	672	836

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。
 ※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな、葉ねぎ、たまねぎ、ミニトマト、にんにく、なす