

令和4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 (水)		ごはん (委託)	鶏肉の照り焼き きゅうりと たくあんのごまあえ けんちん汁 びわ	米 砂糖 でんぶん	ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	しょうが きゅうり たくあん たまねぎ しめじ ごぼう びわ	471
								596	
								760	
2 (木)		わかめ うどん	ちくわの天ぷら 野菜のしそあえ さくらんぼゼリー	うどん 小麦粉 米粉 ゼリー	油	豚肉 ちくわ	わかめ 牛乳	干しいたけ たまねぎ きゅうり もやし	484
								612	
								704	
3 (金)		セルフ ウインナー サンド	じゃがいものスープ煮 ブルーン トマトケチャップ	パン 全粒粉 じゃがいも	油	ウインナー 豚肉	牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ ブルーン	518
								642	
								753	
6 (月)		カルシウム ごはん	かぼちゃの鹿の子揚げ もやしの甘酢あえ お麩とわかめのすまし汁	米 砂糖 パン粉 ふ	油 ごま	大豆 油揚げ なると	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳 わかめ	干しいたけ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	478
								599	
								750	
7 (火)		ダイシモチ ごはん	牛肉の バーベキューソース炒め ツナサラダ 豆腐ともすくのスープ メロン	米 ダイシモチ 砂糖	油	牛肉 まぐろ水煮 豆腐 ベーコン	牛乳 もすく	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン エリンギ メロン	470
								610	
								701	
8 (水)		米粉パン	マカロニと ダイシモチのカレースープ かみかみサラダ 揚げきなこビーンズ	パン 米粉 マカロニ ダイシモチ 砂糖 でんぶん	油	豚肉 大豆 きな粉	牛乳 まわかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり	442
								613	
								757	
9 (木)		麦ごはん	さばの梅照り焼き きゅうりの昆布あえ キャベツのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぶん	油	さば 豆腐 みそ	牛乳 塩こんぶ	しょうが うめ きゅうり もやし たまねぎ キャベツ えのきだけ	480
								612	
								739	
10 (金)		ダイシモチ パン	豚肉と じゃがいものコンソメ煮 グリーンサラダ いりこのナッツがらめ りんごジャム	パン ダイシモチ粉 じゃがいも 砂糖 ジャム	油 ドレッシング アーモンド ごま	豚肉 ウインナー	牛乳 煮干し	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	479
								645	
								788	
13 (月)		ごはん (委託)	厚揚げの中華だれかけ きゅうりともやしのナムル うすら卵入り春雨スープ	米 砂糖 でんぶん はるさめ	ごま油	厚揚げ うすら卵 ベーコン	牛乳 わかめ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ	472
								624	
								795	
14 (火)		麦ごはん	きすの青しそ揚げ 小松菜のアーモンドあえ ふしめん汁	米 大麦 小麦粉 米粉 ふしめん	油 アーモンド	きす 油揚げ なると	牛乳	しそ こまつな にんにく たまねぎ	463
								594	
								711	
15 (水)		ハヤシ ライス	大豆サラダ キウイフルーツ	米 じゃがいも 砂糖	油	豚肉 豚しパー 大豆	牛乳	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり キウイフルーツ	459
								591	
								738	
16 (木)		麦ごはん	さわらのごまだれかけ まわかめの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぶん こんにゃく	ごま ごま油	さわら てんぷら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 まわかめ	にんにく かぼちゃ たまねぎ	457
								588	
								701	
17 (金)		黒糖パン	鶏肉と チンゲンサイのクリーム煮 ひじきと アスパラガスのマリネ オレンジ	パン 黒糖 マカロニ じゃがいも コーンスターチ 砂糖	油 オリーブ油	鶏肉 あさり 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 クリーム チーズ ひじき	たまねぎ しめじ きゅうり コーン オレンジ	449
								609	
								743	

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			
20 (月)		ごはん (委託)	八宝菜 いりこの天ぷら ミニトマト	米 でんぶん 小麦粉 米粉	ごま油 ごま油	豚肉 うすら卵 いか	牛乳 煮干し あおのり	こまつな にんにく ミニトマト	キャベツ たまねぎ だけのご 干しいたけ しょうが	457
								587		
								736		
21 (火)		麦ごはん	さけのねぎソースかけ 野菜のすだちあえ 大師汁 わかめふりかけ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	さけ 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	たまねぎ にんにく	しょうが もやし キャベツ 切り干し大根 たまねぎ	464
								595		
								702		
22 (水)		ミルクパン	ポークビーンズ キャベツとしめじのソテー すもも	パン じゃがいも 砂糖	油	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	たまねぎ キャベツ もやし しめじ すもも	428	
								585		
								720		
23 (木)		麦ごはん	鶏肉のから揚げ 元氣サラダ ABCスープ いちごクレープ(小・中) いちごゼリー(幼のみ)	米 大麦 でんぶん 小麦粉 砂糖 マカロニ クレープ ゼリー	油	鶏肉 ハム かつお節 ベーコン	牛乳 こんぶ	しょうが キャベツ きゅうり コーン もやし エリンギ たまねぎ	497	
								687		
								782		
24 (金)		バター ロールパン	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	キャベツ なす たまねぎ にんにく コーン みかん もも パイ	538	
								642		
								764		
27 (月)		あぶたま弁	焼きししゃも キャベツのレモン酢漬け ミニトマト	米 砂糖 でんぶん	油揚げ なると 卵	油揚げ なると 卵	牛乳 ししゃも	エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり	411	
								598		
								726		
28 (火)		コーン ピラフ	ハンバーグ ごぼうサラダ ジュリアンスープ	米	油 ドレッシング ごま	ハンバーグ ベーコン	牛乳 ひじき	コーン たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ もやし	472	
								626		
								700		
29 (水)		ダイシモチ ごはん	なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ 煮干し	米 ダイシモチ 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 煮干し	にんにく しょうが なす 干しいたけ だけのご たまねぎ キャベツ コーン	479	
								631		
								732		
30 (木)		菜めし ごはん	小あじの三杯 きゅうりのおかかあえ もすくのみそ汁	米 大麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	豆あじの からあげ かつお節 油揚げ みそ	牛乳 もすく	青菜 たまねぎ にんにく こまつな	461	
								608		
								706		

※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。

