

令和5年度 6月 学校給食献立表

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)				
1 (木)		カルシウム まぜごはん	かぼちゃの鹿の子揚げ 野菜のしそあえ 高野豆腐のきめ煮	米 ダイシモチ 砂糖 パン粉	油 ごま	大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ しそ さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし 干しいたけ たまねぎ	472	
				604	713					
2 (金)		りんごパン	さけのハーブ焼き 小松菜と青大豆の タルタルサラダ オニオンスープ	パン 砂糖	オリーブ油 ドレッシング 油	さけ 青大豆 油揚げ ベーコン	パセリ パセリ こまつな にんじん	りんご キャベツ ピクルス たまねぎ エリンギ	455	
				620	781					
5 (月)		ごはん (委託)	八宝菜 いりこの天ぷら オレンジ	米 でんぶん 小麦粉 米粉	ごま油 ごま油	豚肉 うずら卵 いか	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが オレンジ	478	
				609	771					
6 (火)		ガーリック ライス	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ 豆乳プリンタルト(小・中) 豆乳プリン(幼のみ)	米 マカロニ タルト プリン	オリーブ油 ドレッシング ごま油	豆腐ハンバ-グ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	515	
				650	772					
7 (水)		ダイシモチ パン 幼のみ	タンダーチキン アスパラガスのソテー ウインナーと野菜のスープ煮 アプリコットジャム	パン ダイシモチ粉 じゃがいも ジャム	油	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	グリーンパ-ラガス チンゲンサイ にんじん パセリ	489	
				649	820					
8 (木)		麦ごはん	さばの梅照り焼き キャベツの昆布あえ たまねぎのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぶん		さば 油揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 葉ねぎ	459	
				587	720					
9 (金)		米粉パン 幼のみ	牛肉と金時豆のトマト煮 かみかみサラダ びわ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	牛肉 金時豆	牛乳 茎わかめ ちりめんじゃこ	にんじん トマト パセリ	421	
				584	726					
12 (月)		深川風 卵とじ丼 幼のみ	焼きししゃも 野菜のアーモンドあえ ミニトマト	米 砂糖 でんぶん	アーモンド	あさり 卵 油揚げ なると	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	460
				615	765					
13 (火)		ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ジュリアンスープ メロン	米 でんぶん 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま ごま油	鶏肉 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	しょうが きゅうり コーン キャベツ たまねぎ もやし メロン	479
				618	734					
14 (水)		ハヤシ ライス	元気サラダ キウイフルーツ	米 じゃがいも 砂糖	油	牛肉 豚レバー ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	461
				599	754					
15 (木)		ダイシモチ ごはん	豆腐とうずら卵の中華煮 もよしの甘酢あえ いりこのナッツがらめ	米 ダイシモチ 砂糖 でんぶん	ごま油 アーモンド ごま	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ にんじん しょうが もやし きゅうり	483
				639	766					
16 (金)		レーズン パン 幼のみ	鶏肉とじゃがいもの コンソメ煮 ひじきと アスパラガスのマリネ 揚げきこピーズ	パン じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 オリーブ油	鶏肉 ウインナー 大豆 きな粉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ グリーンパ-ラガス	レーズン たまねぎ にんじん きゅうり コーン	456
				630	790					
19 (月)		ごはん (委託)	厚揚げの肉みそかけ 野菜のちりめんあえ お鮎とわかめのすまし汁	米 砂糖 でんぶん ふ	油	厚揚げ 豚肉 みそ なると	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり もやし たまねぎ	452
				587	757					
20 (火)		ダイシモチ ごはん	メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	米 ダイシモチ	油 ドレッシング オリーブ油	メンチカツ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな パセリ トマト	キャベツ コーン たまねぎ セロリ エリンギ にんじん	567
				697	861					

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)				
21 (水)		バター ロールパン	夏野菜入り ソースパグッティ ゆでとうもろこし フルーツミックス	パン スパグッティ 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 たまねぎ とうもろこし にんにく もも みかん パイナップル	525
				621	757					
22 (木)		ダイシモチ 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 砂糖 ダイシモチ でんぶん 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	葉ねぎ にんじん	きゅうり もやし たまねぎ	458
				599	717					
23 (金)		黒糖パン	鶏肉とチンゲンサイの クリーム煮 ツナサラダ すもも	パン 黒糖 マカロニ じゃがいも コーン チーズ 砂糖	油	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム まぐろ水煮	牛乳 クリーム チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン すもも	443
				601	747					
26 (月)		ごはん (委託)	なす入りマーボー豆腐 もよしの中華あえ ミニトマト 煮干し	米 砂糖	ごま油 ごま	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 煮干し	にんじん ミニトマト	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし なす	465
				600	757					
27 (火)		こんびっぴ 焼き風	さつまいもスティック きゅうりとたくあん ごまあえ さくらんぼゼリー	うどん さつまいも ゼリー	油 ごま	ベーコン かつお節	牛乳	オクラ にんじん	たまねぎ コーン にんにく きゅうり たくあん	489
				611	719					
28 (水)		麦ごはん	牛肉の バーベキューソース炒め コーンポテト 茎わかめのスープ ミックスナッツ(小・中)	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド ドレッシング	牛肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく コーン エリンギ たけのこ もやし 干しいたけ	427
				598	702					
29 (木)		ダイシモチ ごはん	きすの青しそ揚げ 野菜のすだちあえ ふしめん汁	米 ダイシモチ 小麦粉 米粉 砂糖 ふしめん	油	きす 油揚げ なると みそ	牛乳	しそ にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	460
				592	730					
30 (金)		セルフ ウインナー サンド	マカロニとダイシモチの カレースープ ブルー トマトケチャップ	パン 全粒粉 マカロニ ダイシモチ コーン チーズ	油	ウインナー 牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ ブルー	523
				647	769					

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

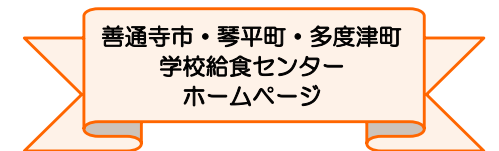
※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。



☆普通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな、
葉ねぎ、にんにく
ミニトマト



<https://zkt-kyushoku.jp/>

