



令和6年6月

きゅうしょくこんだて よてい ひょう

給食献立予定表



©いしいひさいち

玉野市立学校給食センター

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	おも さいりょう 主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
3 (月)	〇●〇たまのチャレンジ献立（宇野小） 〇●〇	ししゅもの天ぶら 油揚げ	ぶた肉 わかめ	ごぼう さやいんげん	米 こんにゃく	油 砂糖
	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぶら きんぴらごぼう	みそ 小魚	えのきたけ ねぎ	じゃがいも いもけんぴ	649	745
	じゃがいものみそ汁 いもけんぴ入り小魚				21.9	24.1
4 (火)	パン 牛乳 鮭の香り和え	鮭 牛乳	ベーコン	たまねぎ キャベツ	でんぶん 砂糖	油 ドレッシング
	キャベツのサラダ マカロニスープ			にんじん マッシュルーム	マカロニ パン	630 29.5
5 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 じゃこ炒め	牛乳 高野豆腐	とり肉 たまご	たまねぎ 干しいたけ	米 こんにゃく	じゃがいも 砂糖
	一口みかんゼリー	ちりめん	キャベツ	こまつな	油 ゼリー	607 24.9
6 (木)	コーンピラフ 牛乳	牛乳 ベーコン	ハンバーグ 大豆	キャベツ にんじん	米 ドレッシング	砂糖 じゃがいも
	ハンバーグのケチャップソースかけ			とうもろこし たまねぎ		645 22.2
7 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め	牛乳 とり肉	ぶた肉 油揚げ	しょうが にんじん	米 こんにゃく	砂糖
	さつま汁 冷凍パイ	みそ	ねぎ	たまねぎ ごぼう パイ		612 25.7
10 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き	牛乳 油揚げ	とり肉 わかめ	さやいんげん たまねぎ	米 ごま	砂糖 じゃがいも
	いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁	みそ		えのきたけ ねぎ		601 23.8
11 (火)	パン 牛乳 ラタトゥイユ	牛乳	とり肉	なす たまねぎ	パン 油	じゃがいも ドレッシング
	フライドポテト 青じそサラダ			にんじん かぼちゃ マッシュルーム		657 24.1
12 (水)	ごはん 牛乳 鯖のみりん干し	牛乳 平天	鯖のみりん干し ひじき	にんじん えのきたけ	米	砂糖
	ひじきの炒り煮 湯葉のすまし汁	大豆 わかめ	湯葉	たまねぎ ねぎ		635 25.7
13 (木)	ぶっかけうどん 牛乳 かきあげ	牛乳 油揚げ	とり肉	しょうが たまねぎ	うどん かき揚げ	砂糖 油
	ごぼうの和え物			干しいたけ キャベツ	ごま	710 23.1
14 (金)	中華丼 牛乳 蒸ししゅうまい	牛乳 えび	ぶた肉 いか	はくさい にんじん	米	砂糖
	茎わかめの和え物	ぼたて まぐろ	しゅうまい 茎わかめ	たけのこ きぬさや		602 29.3
17 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉の大豆がらめ	牛乳 大豆	ぶた肉 わかめ	きゅうり たまねぎ	米 油	でんぶん 砂糖
	きゅうりのさっぱり漬 しめじのみそ汁	みそ		ねぎ	じゃがいも	665 24.7
18 (火)	パン 牛乳 とり肉の香草焼き	牛乳 カットベーコン	とり肉	にんにく キャベツ	パン もち麦	油
	野菜ソテー もち麦入り野菜スープ			にんじん たまねぎ マッシュルーム		611 26.9
19 (水)	ごはん（味付けのり） 牛乳 鯖のたれかけ	のり 鯖	牛乳 かつおぶし	れんこん にんじん	米 でんぶん	砂糖
	れんこんの梅肉和え 豆腐のみそ汁	油揚げ わかめ	豆腐 みそ	えだまめ うめ ねぎ		610 28.2
20 (木)	ごはん 牛乳 ままかりの南蛮だれ和え	牛乳 かつおぶし	ままかり 油揚げ	たまねぎ キャベツ	米 砂糖	油
	おかか和え 豆乳汁	豆乳	みそ	しめじ ねぎ		608 24.6
21 (金)	ハヤシライス 牛乳 きゅうりのサラダ	牛乳	牛肉	たまねぎ マッシュルーム	米 白桃ゼリー	ドレッシング
	白桃ゼリー			トマト きゅうり とうもろこし		638 19.9
24 (月)	ごはん（のり佃煮） 牛乳 鰯のみぞれかけ	のり佃煮 あじ	牛乳 ぶた肉	だいこん にんじん	米 じゃがいも	砂糖
	さつま揚げのきんぴら 厚揚げのみそ汁	平天 わかめ	厚揚げ みそ	ごぼう さやいんげん ねぎ		604 26.3
25 (火)	セルフサンド（パン えびカツ そえ野菜	牛乳 ベーコン	えびカツ	キャベツ レモン	パン 砂糖	油
	ノンエッグタルタルソース） 牛乳 コーンスープ			とうもろこし たまねぎ	ノンエッグタルタルソース	623 31.6
26 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが しそひじき和え	牛乳 しそひじき	ぶた肉	にんじん しめじ	米 こんにゃく	じゃがいも 砂糖
	冷凍みかん			だいこん みかん		637 21.6
27 (木)	ソフトめんトマトソース 牛乳	牛乳 ぶた肉	牛肉	にんにく たまねぎ	ソフトめん でんぶん	ドレッシング
	イタリアンサラダ			マッシュルーム トマト きゅうり		648 28.1
28 (金)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢和え 中華和え	牛乳 まぐろ	つくね とり肉	チンゲンサイ にんじん	米 砂糖	油
	春雨スープ			もやし たまねぎ 干しいたけ	でんぶん 春雨	620 22.3

※この献立は予定のため、変更することがあります。