



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

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おもざいりょう 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					
3(月)	○●○たまのチャレンジ献立(宇野小) ○●○ ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 いもけんぴ入り小魚	ししゃもの天ぷら 油揚げ みそ	ぶた肉 わかめ 小魚	ごぼう さやいんげん えのきだけ	にんじん たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも	649 21.9	745 24.1	
4(火)	パン 牛乳 鮭の香り和え キャベツのサラダ マカロニスープ	鮭 牛乳	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	レモン とうもろこし マッシュルーム	でんぶん 砂糖 マカロニ	630 29.5	765 35.2	
5(水)	ごはん 牛乳 親子煮 じゃこ炒め 一口みかんゼリー	牛乳 高野豆腐 ちりめん	とり肉 たまご	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ	にんじん ねぎ こまつな	米 こんにゃく 油	607 24.9	735 28.8	
6(木)	コーンピラフ 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン	ハンバーグ 大豆	キャベツ にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 ドレッシング	645 22.2	770 25.7	
7(金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め さつま汁 冷凍パイン	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 油揚げ	しょうが にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう パイン	米 こんにゃく	612 25.7	722 29.9	
10(月)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁	牛乳 油揚げ みそ	とり肉 わかめ	さやいんげん たまねぎ ねぎ	にんじん えのきだけ	米 ごま 砂糖	601 23.8	715 27.5	
11(火)	パン 牛乳 ラタトウイユ フライドポテト 青じそサラダ	牛乳	とり肉	なす たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり	ズッキーニ かぼちゃ マッシュルーム えだまめ キャベツ	パン 油	657 24.1	797 28.7	
12(水)	ごはん 牛乳 鮭のみりん干し ひじきの炒り煮 湯葉のすまし汁	牛乳 平天 大豆 わかめ	鮭のみりん干し ひじき 湯葉	にんじん えのきだけ ねぎ	さやいんげん たまねぎ	米 砂糖	635 25.7	756 29.8	
13(木)	ぶっかけうどん 牛乳 かきあげ ごぼうの和え物	牛乳 油揚げ	とり肉	しょうが たまねぎ 干ししいたけ キャベツ	にんじん ねぎ	うどん かき揚げ ごま 砂糖	710 23.1	844 26.6	
14(金)	中華丼 牛乳 蒸ししゅうまい 茎わかめの和え物	牛乳 えび ほたて まぐろ	ぶた肉 いか しゅうまい 茎わかめ	はくさい にんじん きくらげ しおが	たまねぎ だけのこ きぬさや もやし	米 砂糖	602 29.3	703 33.3	
地 場 産 物 を 知 る 週 間	17(月)	ごはん 牛乳 ぶた肉の大豆がらめ きゅうりのさっぱり漬け しめじのみそ汁	牛乳 大豆 みそ	ぶた肉 わかめ	きゅうり たまねぎ ねぎ	にんじん しめじ	でんぶん 油 砂糖 じゃがいも	665 24.7	792 28.6
	18(火)	パン 牛乳 とり肉の香草焼き 野菜ソテー もち麦入り野菜スープ	牛乳 カットベーコン	とり肉	にんにく キャベツ にんじん マッシュルーム	レモン とうもろこし たまねぎ	パン もち麦 油	611 26.9	742 32.1
	19(水)	ごはん(味付けのり) 牛乳 鰯のたれかけ れんこんの梅肉和え 豆腐のみそ汁	のり 鰯 油揚げ わかめ	牛乳 かつおぶし 豆腐 みそ	れんこん にんじん たまねぎ	えだまめ うめ ねぎ	米 砂糖 でんぶん	610 28.2	726 32.7
	20(木)	ごはん 牛乳 ままかりの南蛮だれ和え おかか和え 豆乳汁	牛乳 かつおぶし 豆乳	ままかり 油揚げ みそ	たまねぎ キャベツ しめじ	こまつな にんじん ねぎ	米 砂糖 油	608 24.6	723 28.6
	21(金)	ハヤシライス 牛乳 きゅうりのサラダ 白桃ゼリー	牛乳	牛肉	たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし	にんじん グリンピース トマト きゅうり	ドレッシング 白桃ゼリー	638 19.9	752 22.9
24(月)	ごはん(のり佃煮) 牛乳 鮭のみぞれかけ さつま揚げのきんぴら 厚揚げのみそ汁	のり佃煮 あじ 平天 わかめ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ	たいこん にんじん たまねぎ	ごぼう さやいんげん ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	604 26.3	719 30.9	
25(火)	セルフサンド(パン えびカツ そえ野菜 ノンエッグタルタルソース) 牛乳 コーンスープ	牛乳 ベーコン	えびカツ	キャベツ レモン とうもろこし	にんじん たまねぎ	パン 砂糖 ノンエッグタルタルソース	623 31.6	751 37.2	
26(水)	ごはん 牛乳 肉じゃが しそひじき和え 冷凍みかん	牛乳 しそひじき	ぶた肉	にんじん しめじ たいこん みかん	たまねぎ えだまめ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	637 21.6	761 25.0	
27(木)	ソフトめんトマソース 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳 ふた肉	牛肉	にんにく たまねぎ グリンピース きゅうり	にんじん マッシュルーム トマト えだまめ	ソフトめん ドレッシング でんぶん	648 28.1	774 33.2	
28(金)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢和え 中華和え 春雨スープ	牛乳 まぐろ	つくね とり肉	チンゲンサイ にんじん 干ししいたけ	もやし たまねぎ ねぎ	米 砂糖 春雨 油 でんぶん	620 22.3	738 25.8	

※この献立は予定のため、変更することがあります。