

令和5年6月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 よく かんて たべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をとのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
○	1 (木)	今日のめあて(食育の観点) ひじきごはん 牛乳 いかのてんぷら キャベツのおかかあえ グレープゼリー	〜6かつほしよくいくけん〜 とりにく ひじき あぶらあげ 牛乳 いかてんぷら いかかつお	〜できることから ほしめよう(食文化) もやし たけのこ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう グレープゼリー(個装)	さけ みりん しょうゆ しお だしのもと	489 20.0		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 すきやき はりはりづけ	にほんの ほそんしよく ふんか に ついて しろう(食文化) 牛乳 こんぶ やきどうふ きゅうにく	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい えのきたけ しろねぎ はなざりだいこん きゅうり もやし	こめ こんにゃく さとう こま	さけ しょうゆ す	461 19.4		
○	5 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 とりにくのガーリックやき ビーンズサラダ コンソメスープ	しよくしマナー を まもって たのしく しよくし を しろう(社会性) 牛乳 とりにく ミックスビーンズ ベーコン	たのしく しよくし を しろう(社会性) にんにく にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム とうがん パセリ	パン サウザンドドレッシング(個装)	あかワイン チキンスープ みりん こしょう しょうゆ スープストック しお	478 23.1		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とうふとやさいのうまに くわがめのごがええ たいやき	〜ほとくちのけんこうしゅうかん〜 よく かんて たべよう(心身の健康) 牛乳 とりにく やきどうふ こんぶ くわがめ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとも こんにゃく さとう たいやき(個装)	みりん しょうゆ さけ	534 20.3		
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたキムチ ナムル	かんこくりょうり に ついて しろう(食文化) 牛乳 ぶたにく あつあげ いかまぼこ	しめじ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ はくさいキムチ チンゲンサイ もやし きくらげ	こめ すりごま さとう こまあぶら	さけ しょうゆ す	438 20.5		
		今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 かいそうサラダ れいとうみかん	かいそうの どのくよう に ついて しろう(食品を選択する能力) きゅうにく 牛乳 かいそうミックス ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きピーマン レモンかじゅう	こめ むぎ オリーブオイル さとう じゃがいも ウスターソース チキンスープ しょうゆ	あかワイン カレールウ す カレーこ スープストック	551 20.4		
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 いわしのうめのかあげ たくあんあえ かみなりじる	「にゅうまい」 に ついて くれしくなろう(食文化・食品を選択する能力) 牛乳 ぶたにく いわしのうめのかあげ とうふ ちゅうみそ	「にゅうまい」 に ついて くれしくなろう(食文化・食品を選択する能力) たぐあん こまつな もやし きゅうり にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら すりごま こんにゃく	しょうゆ さけ だしけずり だしこんぶ だしのもと	401 17.7		
		今日のめあて(食育の観点) ソーイブレッド 牛乳 チキンビーンズ いかのレモンサラダ ももたらうジャム	「たたくパン」 を たべよう(社会性) 牛乳 とりにく ウイナー だいす いか	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース とうもろこし キャベツ あかピーマン レモンかじゅう	ソーイブレッド さとう オリーブオイル じゃがいも はくとうジャム(個装)	ローリエ あかワイン ケチャップ こしょう ウスターソース しお スープストック しょうゆ	499 24.5		
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点) みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ バンバンジー	きゅうしよく の めんりょうり に ついて くれしくなろう(食品を選択する能力) ぶたにく ちゅうみそ 牛乳 ぎょうざ ささみ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん あぶら こま ねりごま さとう こまあぶら	チキンスープ さけ す ちゅうかスープのもと こしょう しお しょうゆ	499 23.9		
		今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに きゅうりのゆかりあえ のりつくだに	しよくもつせんに を とって けんき に すこそう(食品を選択する能力・食事の重要性) 牛乳 きゅうにく あつあげ のりつくだに(個装)	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん だしのもと ゆかり	486 19.2		
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あじのやくみソースかけ こまつなのあえもの えのきたけのみそしる	さかな の えいよう に ついて せつきよくてきに たべよう(食品を選択する能力) 牛乳 あじ ハム とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	ねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ さやいんげん	こめ こま さとも あぶら かつくりこ こまあぶら さとう	しょうゆ みりん す だしけずり だしこんぶ だしのもと	525 23.1		
		今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 だいこんのオイスターソースに ひじきのすのもの	〜まいつき19にち は 牛乳 ぶたにく あつあげ ひじき	しょうが だいこん にんじん さやいんげん もやし キャベツ とうもろこし	こめ あかごめ さとう	しょうゆ しょうゆ オイスターソース す	441 19.0		
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 しろみざかなのかりかりフライ フレンチサラダ やさいスープ	「きいろのなかまのたべもの」 に ついて しろう(食事の重要性・食品を選択する能力) 牛乳 ベーコン しろみざかなフライ	キャベツ きゅうり にんじん きピーマン たまねぎ えのきたけ グリンピース マッシュルーム	パン あぶら フレンチドレッシング(個装) じゃがいも	あかワイン しお チキンスープ しょうゆ スープストック	537 19.2		
		今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ	きゅうにゅう や カルシウム に ついて しろう(食品を選択する能力) 牛乳 どうふ とりにく ぶたレバー あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ いら もやし ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ	こめ むぎ さとう すりごま こまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース す	497 22.8		
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ だいこんのなます かぼちゃのみそしる	「みどりのなかまのたべもの」 の やくわり を しろう(食事の重要性・食品を選択する能力) 牛乳 さば とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	だいこん きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ さとう こま くるごま	しょうゆ みりん さけ す しお だしけずり だしのもと だしこんぶ	531 21.1		
		今日のめあて(食育の観点) チャーハン 牛乳 かぼちゃコロッケ ばんさんすう	「あかのなかまのたべもの」 に ついて しり かくにん してみよう(食事の重要性・食品を選択する能力) やきぶた 牛乳 ハム	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ にんじん とうもろこし グリンピース かぼちゃコロッケ きゅうり だいこん	こめ あぶら はるさめ さとう こまあぶら	さけ しょうゆ こしょう ちゅうかスープのもと す チキンスープ しお	532 26.2		
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とりにくとたけのこののもの だいすおかかあえ	いろいろな しよくひん から だいす を しろう(食品を選択する能力) 牛乳 とりにく あつあげ だいす いかかつお	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん だしのもと	461 20.7		
		今日のめあて(食育の観点) はいがパン 牛乳 さけのバジルやき コールスロー キャロットポターージュ	「バジル」 を あじわって たべよう(食品を選択する能力) 牛乳 さけ ちゅうりょう牛乳 ベーコン	レモンかじゅう たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし グリンピース	はいがパン じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ(個装)	しお バジル あかワイン ポターージュ ホワイトルウ やさしいイオン こしょう	532 26.2		
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点) ソフトめんハッシュドビーフ 牛乳 えだまめサラダ	せいちよう に ひつような てつぶん を しろう(食品を選択する能力・心身の健康) きゅうにく 牛乳	ソフトめん たまねぎ だいこん マッシュルーム グリンピース にんじん トマトピューレ えだまめ もやし にんにく	ソフトめん オリーブオイル こま ねりごま さとう じゃがいも しお こしょう しょうゆ チキンスープ	あかワイン ケチャップ す ウスターソース ハヤシルウ	520 23.2		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とりにくのからあげ きゅうりのばいにくあえ はなざりだいこんのみそしる	しよくりょうじきゅうりつ アップ の たのめ とりみ を しろう(食事の重要性) 牛乳 とりにく いとかつお あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが きゅうり キャベツ チンゲンサイ にんじん うめ はなざりだいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ かつくりこ あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん だしけずり だしこんぶ だしのもと	510 20.3		
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのしおこんぶあえ	「バランス」 の よい しよくし を しろう(食事の重要性) 牛乳 きゅうにく いとまぼこ しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	さけ しょうゆ みりん	445 17.8		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたにくのさいきょうみそかけ さやいんげんのごまあえ わかめのすましじる	「ただい すいぶんほきょう」 の ポイント を しろう(心身の健康) 牛乳 ぶたにく しるみそ とうふ わかめ	さやいんげん とうもろこし にんじん もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	こめ さとう すりごま	さけ みりん しお しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ	483 21.2		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ にんじん・たまねぎ・はくさい	採取日	4月10日～4月14日	4月17日～4月21日	4月24日～4月28日	今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	493 kcal 21.4 g
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.39)	不検出(0.45)	不検出(0.40)			
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ 冬瓜・白桃ジャム・のり佃煮	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。							