

令和4年6月 学校給食予定献立表（中学校）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 よく噛んで食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人ばく質 (g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をとのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点)	『食育月間』について考えよう(食事の重要性)							767
		ごはん 牛乳 ひじきの五目煮 はりはり漬け たい焼き	鶏肉 さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき 茎わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ 花切り大根 キャベツ	れんこん キャベツ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも たい焼き(個装)	ごま ごま油	酒 だしのもと しょうゆ みりん
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんから生活習慣を見直そう(食事の重要性・心身の健康)							704
		コーンピラフ 牛乳 フライドチキン レモンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム とうもろこし グリーンピース レモン果汁 アスパラガス キャベツ きゅうり	たまねぎ キャベツ	米 片栗粉 砂糖	油 オリーブオイル	赤ワイン 野菜ブイヨン ローリエ こしょう 塩 しょうゆ カレー粉 酢 ナツメグ
○	3 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ブルコギについて学ぼう(食品を選択する能力・食文化)							692
		ごはん 牛乳 ブルコギ きゅうりの梅肉和え 甘夏ゼリー	豚肉 糸かつお	牛乳	にんじん 梅	しょうが キャベツ 白ねぎ もやし りんご きゅうり だいこん	にんにく たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 甘夏ゼリー(個装)	ごま油 ごま	酒 テンメンジャン しょうゆ みりん
○	6 (月)	今日のめあて(食育の観点)	新しい種類の『キャロットパン』を食べよう(食品を選択する能力)							807
		キャロットパン 牛乳 牛肉と豆のトマト煮 グリーンサラダ	牛肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり アスパラガス	キャロットパン じゃがいも 砂糖	キャロットパン じゃがいも 砂糖	フレンチドレッシング(個装)	ローリエ 赤ワイン スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点)	『歯と口の健康週間』について知ろう(心身の健康)							700
		ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め 海藻の和え物 ブルーン	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん 枝豆 赤ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし だいこん ブルー(個装)	米 砂糖		カレー粉 酒 中華スープの素 しょうゆ みりん	31.3
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点)	カルシウムをとって歯の健康を守ろう(心身の健康)							766
		ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 いかときゅうりの和え物 わらび餅	豚肉 厚揚げ いか	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし きくらげ	米 さといも 砂糖	ごま ごま油	酒 みりん 酢	しょうゆ だしのもと
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点)	噛むことの良さを知り、よく噛んで食べよう(心身の健康)							729
		麦ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの甘酢和え のり佃煮	牛肉	牛乳 のり佃煮(個装)	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 小麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ 酢	26.1
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点)	『入梅献立』を食べ、季節の移り変わりを感ぜよう(食文化)							788
		ごはん 牛乳 鰯の梅の香り揚げ すき昆布和え 雷汁	豚肉 中味噌 豆腐 小豆 ゆずの梅の香り揚げ	牛乳 しらす干し 昆布	にんじん ねぎ	もやし キャベツ 干しいたけ ごぼう だいこん	米 砂糖 こんにやく	油	しょうゆ 酢 だし だしごんぶ だしのもと	34.3
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点)	食べ物を作ってくれた人に感謝して地産地消を積極的に食べよう(感謝の心)							730
		胚芽パン 牛乳 野菜のコンソメスープ煮 ツナサラダ 桃太郎ジャム	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	胚芽パン じゃがいも 砂糖 清水白桃ジャム(個装)	オリーブオイル	赤ワイン 野菜ブイヨン こしょう しょうゆ ローリエ	チキンスープ 塩 しょうゆ ローリエ
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点)	きちんと手洗いをしよう(心身の健康)							765
		ジャジャ麺 牛乳 いんげんのごま和え 紫いもチップス	豚肉 豚レバー 大豆 赤味噌	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ 干しいたけ きゅうり とうもろこし だいこん	ソフト麺 砂糖 片栗粉	ごま	酒 みりん しょうゆ	34.8
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点)	菌を使った発酵食品を探してみよう(食品を選択する能力)							726
		麦ごはん 牛乳 鯖のレモンじょうゆかけ わかめの酢の物 豆腐の味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん ねぎ	レモン果汁 きゅうり キャベツ たまねぎ	米 小麦 砂糖 里芋		しょうゆ 酢 だしごんぶ だしのもと	34.0
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点)	キムチについて詳しく知ろう(食品を選択する能力・食文化)							646
		キムチチャーハン 牛乳 揚げ餃子 もやしのナムル ミックスナッツ	豚肉 餃子 糸かまぼこ	牛乳	にんじん	白菜キムチ たまねぎ グリーンピース もやし きくらげ	米 砂糖	ごま油 油 ごま	酒 酢 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	チキンスープ しょうゆ
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点)	～毎月19日は『食育の日』～家族や身近な人と地産地消について話し合ってみよう(感謝の心・食文化)							775
		赤米ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 小松菜の和え物 冷凍みかん	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな 黄ピーマン	しょうが だいこん もやし 冷凍みかん	米 赤米 砂糖		酒 オイスターソース 酢 一味唐辛子	27.1
○	20 (月)	今日のめあて(食育の観点)	食べ物を食べられることの有難さについて考えてみよう(感謝の心)							829
		パン 牛乳 白身魚のフライ コーンサラダ ミネストローネ	ベーコン 白身魚のフライ	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しめじ たまねぎ	パン じゃがいも	油 フレンチドレッシング(個装)	赤ワイン スープストック こしょう	チキンスープ 塩
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点)	今日の給食に使われている大豆製品を探してみよう(食品を選択する能力)							663
		ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 大豆おかか和え	豚肉 厚揚げ 赤味噌 糸かつお	牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん もやし とうもろこし	米 こんにやく 砂糖		トウバンジャン 酒 テンメンジャン しょうゆ	27.8
○	22 (水)	今日のめあて(食育の観点)	ひじきについて詳しく知ろう(食品を選択する能力)							717
		ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの旨煮 ひじきの酢の物 ピーチゼリー	鶏肉	牛乳 しらす干し ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ だいこん	米 里芋 砂糖		酒 みりん しょうゆ 酢	29.9
○	23 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ナッツについて知り、よく噛んで食べよう(食品を選択する能力・心身の健康)							755
		麦ごはん 牛乳 牛肉とピーマンの中華炒め 春雨サラダ アーモンド	牛肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	とうもろこし しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり にんにく	米 小麦 砂糖 春雨	ごま油 アーモンド (個装)	オイスターソース 酒 中華スープの素 しょうゆ 酢	27.0
○	24 (金)	今日のめあて(食育の観点)	正しい姿勢で食べよう(社会性)							717
		ごはん 牛乳 豚肉の西京味噌かけ 即席漬け たけのこのすまし汁	豚肉 白味噌 塩昆布 豆腐 油揚げ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり漬け キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 砂糖		酒 しょうゆ 塩 だしごんぶ だしのもと	29.9
○	27 (月)	今日のめあて(食育の観点)	枝豆について学ぼう(食品を選択する能力)							764
		ポテトサラダサンド 牛乳 枝豆ポターージュ	ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん 枝豆	きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ソーイブレッド じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ(個装)	赤ワイン ポターージュ スープストック こしょう	ホワイトルウ 塩
○	28 (火)	今日のめあて(食育の観点)	春巻きについて知ろう(食文化)							764
		味噌ラーメン 牛乳 春巻き 棒棒鶏	豚肉 中味噌 春巻き ささみ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ しょうが もやし キャベツ とうもろこし きゅうり	中華麺 砂糖	油 ごま ねりごま ごま油	中華スープの素 酒 チキンスープ 塩 こしょう しょうゆ 酢	33.5
○	29 (水)	今日のめあて(食育の観点)	健康のことを考えてデザートを食べよう(心身の健康)							707
		豚丼 牛乳 ちりめん和え りんごタルト	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん	米 こんにやく 砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ	26.7
○	30 (木)	今日のめあて(食育の観点)	いしもちじゃこについて学ぼう(食品を選択する能力・食文化)							699
		ごはん 牛乳 いしもちじゃこのごまがらめ ゆかり和え 薩摩汁	鶏肉 中味噌 豆腐 いしもちじゃこ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう	米 砂糖 里芋 こんにやく	油 ごま	しょうゆ みりん だしごんぶ だしのもと	酒 ゆかり だしごんぶ
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	採取日	4月7日～4月8日	4月11日～4月15日	4月18日～4月22日		今月の 栄養価	エネルギー	737
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.48)	不検出(0.48)	不検出(0.43)				たんぱく質
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.55)	不検出(0.55)	不検出(0.52)				
			採取日	4月25日～4月28日						
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ・ のり佃煮・マッシュルーム・ いしもちじゃこ・ももたろうジャム	採取日	4月25日～4月28日				※ アレルギー対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">    </span> 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。	737	kcal	
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.43)							
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.47)							
		採取日	4月25日～4月28日							