

令和5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〉 よくかんで食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (木)	今日のめあて(食育の観点)	～6月(食育月間)～ 出来ることから始めよう(食文化)							695
		ひじきごはん 牛乳 いかの天ぷら キャベツのおかか和え グレープゼリー	鶏肉 油揚げ いか天ぷら	ひじき 牛乳 糸かつお	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ キャベツ もやし	米 砂糖 グレープゼリー(個装)	油 酒 みりん しょうゆ だしのもと		27.1
○	2 (金)	今日のめあて(食育の観点)	日本の保存食文化について知ろう(食文化)							732
		ごはん 牛乳 すき焼き はりはり漬け やわらか黒豆	牛肉 焼き豆腐 黒豆(個装)	牛乳 昆布	にんじん きゅうり	たまねぎ はくさい えのきたけ きゅうり 花切りだいこん 白ねぎ	ごぼう れんこん もやし 米 こんにゃく 砂糖	ごま 酒 しょうゆ		27.8
○	5 (月)	今日のめあて(食育の観点)	食事マナーを守って楽しく食事をしよう(社会性)							754
		パン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ビーンズサラダ コンソメスープ	鶏肉 ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	パン サウザンドレッ シング(個装)	しょうゆ みりん 塩 こしょう スープストック チキンスープ		34.6
○	6 (火)	今日のめあて(食育の観点)	6月4日～10日(歯と口の健康習慣) よくかんで食べよう(心身の健康)							761
		ごはん 牛乳 豆腐と野菜の旨煮 茎わかめのごぶ和え たい焼き	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 昆布 茎わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ だいこん ごぶ漬け	米 こんにゃく さといも たい焼き(個装)	酒 しょうゆ みりん		28.0
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点)	韓国料理について知ろう(食文化)							708
		ごはん 牛乳 豚キムチ ナムル 小魚アーモンド	豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ	牛乳 小魚アーモン ド(個装)	にんじん チンゲンサイ	しめじ たけのこ たまねぎ はくさい もやし はくさいキムチ 白ねぎ	米 砂糖	すりごま ごま油 しょうゆ 酢 酒		32.1
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点)	海藻の特徴について知ろう(食品を選択する能力)							835
		カレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ レモン果汁	米 小麦 じゃがいも 砂糖 冷凍みかん	オリーブオイル ウスターソース	スープストック カレー粉 酢 赤ワイン しょうゆ チキンスープ	
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点)	「入梅」について詳しく知ろう(食文化・食品を選択する能力)							811
		ごはん 牛乳 鰯の梅の香揚げ 沢庵和え 雷汁	豚肉 豆腐 中味噌 鰯の梅の香揚げ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たくあん もやし きゅうり 干しいたけ ごぼう だいこん	米 こんにゃく	油 すりごま しょうゆ 酒 だしけずり だしのもと だしこんぶ		34.9
○	12 (月)	今日のめあて(食育の観点)	正しい食方でパンを食べよう(社会性)							784
		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 ももたろうジャム	鶏肉 ウインナー 大豆 いか	牛乳	にんじん トマトピューレ 赤ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ とうもろこし レモン果汁	ソーイブレッド じゃがいも 砂糖 白桃ジャム(個装)	オリーブオイル	ローリエ 赤ワイン ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ スープストック 塩	
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点)	給食の麺料理について詳しく知ろう(食品を選択する能力)							749
		味噌ラーメン 牛乳 揚げ餃子 棒棒鶏 ささみ	豚肉 餃子 中味噌 ささみ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ	中華麺 砂糖 油 ごま ごま油 ねりごま	中華スープの素 酒 チキンスープ こしょう 塩 酢 しょうゆ		35.3
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食物繊維を摂って元気に過ごそう(食品を選択する能力・食事の重要性)							738
		麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのゆかり和え のり佃煮	牛肉 厚揚げ	牛乳 のり佃煮 (個装)	かぼちゃ にんじん えだまめ	たまねぎ きゅうり もやし	米 小麦 じゃがいも 砂糖	しょうゆ だしのもと 酒 みりん ゆかり		26.9
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点)	魚の栄養について知り、積極的に食べよう(食品を選択する能力)							811
		ごはん 牛乳 鱈の薬味ソースかけ 小松菜の和え物 えのきたけの味噌汁	鱈 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	ねぎ こまつな にんじん	しょうが だいこん えのきたけ たまねぎ さやいんげん	片栗粉 砂糖 米 さといも	油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢 だしこんぶ だしけずり だしのもと	
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点)	～毎月19日(は)「地産地消給食」～普段の生活から地産地消を心がけよう(感謝の心)							707
		赤米ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 ひじきの酢の物	豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん もやし キャベツ とうもろこし	米 赤米 砂糖	酒 しょうゆ オイスターソース 酢		27.7
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点)	「黄色の仲間の食べ物」について知ろう(食事の重要性・食品を選択する能力)							827
		パン 牛乳 白身魚のかりかりフライ フレンチサラダ 野菜スープ	白身魚フライ ベーコン	牛乳	にんじん 黄ピーマン	キャベツ たまねぎ グリーンピース マッシュルーム えのきたけ	パン じゃがいも 砂糖	油 フレンチドレ シング(個装)	赤ワイン チキンスープ スープストック 塩 しょうゆ	
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点)	牛乳やカルシウムについて知ろう(食品を選択する能力)							780
		麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え パリッシュ	豆腐 豚肉 赤味噌 豚レバー	牛乳 パリッシュ(個 装)	にんじん ら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	米 小麦 砂糖 すりごま ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース 酢		35.7
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点)	「緑の仲間の食べ物」の役割を知ろう(食事の重要性・食品を選択する能力)							799
		ごはん 牛乳 鯖のごまだれかけ 大根のなます かぼちゃの味噌汁	鯖 中味噌 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ	米 砂糖	ごま 黒ごま しょうゆ だしけずり 酒 酢 塩 みりん だしのもと だしこんぶ		29.6
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「赤の仲間の食べ物」について知り確認してみよう(食事の重要性・食品を選択する能力)							829
		チャーハン 牛乳 かぼちゃコロッケ ばんさんすう 甘夏ゼリー	焼豚 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃコロッケ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり きくらげ グリーンピース とうもろこし	米 砂糖 油 ごま油 春雨 甘夏ゼリー(個装)	酒 酢 しょうゆ 中華スープの素 塩 チキンスープ こしょう		39.6
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点)	色々な食品から大豆をとろう(食品を選択する能力)							762
		ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 大豆おかか和え わらび餅	鶏肉 大豆 厚揚げ 糸かつお	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも わらび餅(個装)	酒 みりん しょうゆ だしのもと		30.2
○	26 (月)	今日のめあて(食育の観点)	ハジルを味わって食べよう(食品を選択する能力)							829
		胚芽パン 牛乳 鮭のバジル焼き コールスロー キャロットポタージュ	鮭 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん	レモン果汁 グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	胚芽パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル ノンエッグマ ネーズ(個装)	塩 バジル ポタージュ こしょう 赤ワイン ホワイトル 野菜パイ ン	
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点)	成長に必要な鉄分をとろう(食品を選択する能力・心身の健康)							799
		ソフト麺ハッシュドビーフ 牛乳 枝豆サラダ プルーン	牛肉	牛乳	にんにく トマトピューレ えだまめ 黄ピーマン	たまねぎ マッシュルーム だいこん グリーンピース もやし プルーン(個装)	ソフト麺 じゃがいも 砂糖	ごま ねりごま オリーブオイル	赤ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ ハヤシル チキンスープ 塩 こしょう 酢	
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食料自給率を上げるための取り組みをしよう(食事の重要性)							771
		ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ きゅうりの梅肉和え 花切り大根の味噌汁	鶏肉 中味噌 糸かつお 油揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん うめ ねぎ	しょうが きゅうり ごぼう キャベツ えのきたけ 花切りだいこん たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 しょうゆ みりん だしこんぶ だしけずり だしのもと		28.4
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「フランスのよい食事を心がけよう(食事の重要性)							736
		ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの塩昆布和え 豆乳ムース	牛肉 糸かまぼこ	牛乳 塩昆布 豆乳ムース(個装)	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	酒 みりん しょうゆ		25.7
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点)	正しい水分補給のポイントを知ろう(心身の健康)							725
		ごはん 牛乳 豚肉の西京味噌かけ さやいんげんのごま和え わかめのすまし汁	豚肉 白味噌 豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ	とうもろこし もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 砂糖	すりごま 酒 塩 みりん しょうゆ だしけずり だしのもと だしこんぶ		29.9
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	770 kcal	
			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)			31.7 g	
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.58)	不検出(0.56)	不検出(0.56)				
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。								