

令和5年6月 学校給食予定献立表 (小学校)

総社市地食ベ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 1食分(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)	～6がつほしよくいけつかん～ できることから ほじめよう(食文化)				563		
		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	とりく ひじき あぶらあげ 牛乳 いかのてんぷら	もやし たけのこ 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 だしのもと	23.3		
○	2 (金)	今日のめあて(食育の観点)	にほんの ほそんじょく ふんか に ついて しょう(食文化)				602		
		ごはん 牛乳 すきやき はりはりづけ やわらかくろめ	牛乳 ごんぶ やきどうふ ぎゅうにく くろめ(個装)	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ はなざりだいこん きゅうり もやし	こめ こんにやく さとう ごま	さけ しょうゆ す	23.0		
○	5 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しよじマナー を まもって たのしく しよじ を しょう(社会性)				611		
		パン 牛乳 とりくのガーリックやき ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 とりく ミックスビーンズ パーコン	にんにく にんじん きゅうり とうもろこし マッシュルーム とうがん	パン サウザンドレッシング(個装)	あかワイン チキンスープ みりん しょうゆ しょうゆ スープストック	28.6		
○	6 (火)	今日のめあて(食育の観点)	～は 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)				639		
		ごはん 牛乳 とうふとやさいのうまに くわかめのごぶあえ たいやき	牛乳 とりく やきどうふ ごんぶ くわかめ	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ ごぶづけ	こめ さといも こんにやく さとう たいやき(個装)	みりん しょうゆ さけ	23.6		
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点)	かんこりより に ついて しょう(食文化)				586		
		ごはん 牛乳 ぶたキムチ ナムル こざかなアーモンド	牛乳 ぶたにく あつあげ いかまぼこ こざかなアーモンド(個装)	しめじ たけのこ たまねぎ はくさい はくさいキムチ チンゲンサイ もやし	こめ すりごま さとう ごまあぶら きくらげ	さけ しょうゆ す	26.8		
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点)	かいそう の とくちよ に ついて しょう(食品を選択する能力)				678		
		カレーライス 牛乳 かいそうサラダ れいとうみかん	きゅうにく 牛乳 かいそうミックス ツナ	にんにく たまねぎ キャベツ きピーマン れいとうみかん	こめ むぎ オリーブオイル さとう じゃがいも	あかワイン カレールウ す カレー スープストック ウスターソース チキンスープ しょうゆ	24.1		
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点)	「にゅうばい」 に ついて くわしくなろう(食文化・食品を選択する能力)				652		
		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	牛乳 ぶたにく いわしのうめのかあげ どうふ ちゅうみそ	たくあん こまつな きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら すりごま こんにやく さとう	しょうゆ さけ だしけずり だしごんぶ だしのもと	28.5		
○	12 (月)	今日のめあて(食育の観点)	たたく パン を たべよう(社会性)				631		
		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	牛乳 とりく ウイナー だいち いか	にんにく にんじん しめじ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース とうもろこし 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 はくどうジャム(個装)	ローリエ あかワイン クチャップ しょうゆ ウスターソース しょうゆ スープストック	30.4		
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしよ の めんより に ついて くわしくなろう(食品を選択する能力)				634		
		みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ バンバンジー	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 たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	ちゅうかめん あぶら ごま ねりごま さとう ごまあぶら	チキンスープ さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ	29.6		
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点)	しよもつせんい 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)				600		
		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	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 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	22.5		
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点)	さかな の えいよう に ついて しり せつきよてきに たべよう(食品を選択する能力)				656		
		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 えのきたけのみそじる	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 こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ ごま さといも あぶら かつくりこ ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん す だしけずり だしごんぶ だしのもと	27.7		
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点)	～まいつき19にちは「ちさんちしよきゅうしよく」～ ちさんちしよ を こころがけよう(感謝の心)				584		
		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	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 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	23.1		
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点)	「きいろのなかまのたべもの」 に ついて しょう(食事の重要性・食品を選択する能力)				645		
		パン 牛乳 しろみぎかなのかりかりフライ フレンチサラダ やさいスープ	牛乳 パーコン しろみぎかなフライ	キャベツ きゅうり きピーマン たまねぎ グリーンピース 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 しょうゆ チキンスープ しょうゆ スープストック	22.9		
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうにゅう や カルシウム に ついて しょう(食品を選択する能力)				634		
		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 パリッシュ	牛乳 どうふ あかみそ ぶたにく ぶたレバー パリッシュ(個装)	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ さとう すりごま ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース す	29.6		
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点)	「みどりのなかまのたべもの」 の やくわり を しょう(食事の重要性・食品を選択する能力)				660		
		ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ だいこんのなます かぼちゃのみそじる	牛乳 さば どうふ あぶらあげ ちゅうみそ	だいこん きゅうり かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま くるごま	しょうゆ みりん す だしけずり だしのもと だしごんぶ	25.1		
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「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)				673		
		チャーハン 牛乳 かぼちゃコロッケ ばんさんすう あまなつゼリー	やきぶた 牛乳 ハム	しょうが にんにく にんじん とうもろこし かぼちゃコロッケ きゅうり だいこん	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら あまなつゼリー(個装)	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと チキンスープ しょうゆ	32.6		
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点)	いろいろ な しよひん から だいち を とうろく(食品を選択する能力)				631		
		ごはん 牛乳 とりくのとたけのこのにも だいちのおかかあえ わらびもち	牛乳 とりく あつあげ だいち いかかつお	たけのこ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう わらびもち(個装)	さけ しょうゆ みりん だしのもと	24.9		
○	26 (月)	今日のめあて(食育の観点)	バジル を あじわって たべよう(食品を選択する能力)				673		
		はいがパン 牛乳 さけのバジルやき コールスロー キャロットポタージュ	牛乳 さけ ちようりよう牛乳 パーコン	レモンかじゅう たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース	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)	しよ バジル あかワイン ポタージュ ホワイトルウ やさいブイオン しょうゆ	32.6		
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点)	せいしよ に ひつような てつぶん を とうろく(食品を選択する能力・心身の健康)				660		
		ソフトめんハッシュドビーフ 牛乳 えだまめサラダ プルーン	きゅうにく 牛乳	きピーマン たまねぎ マッシュルーム プルーン(個装)	ソフトめん オリーブオイル ごま ねりごま さとう	あかワイン クチャップ す ウスターソース ハヤシルウ	28.1		
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点)	しよりようしきゅうりつ アップ の ため の とりくみ を しょう(食事の重要性)				633		
		ごはん 牛乳 とりくのからあげ きゅうりのばいにくあえ はなざりだいこんのみそじる	牛乳 とりく いかかつお あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが きゅうり チンゲンサイ にんじん はなざりだいこん たまねぎ えのきたけ 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 だしごんぶ だしのもと	24.1		
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点)	バランス の よい しよじ を こころがけよう(食事の重要性)				611		
		ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのしおこんぶあえ とうにゅうムース	牛乳 きゅうにく いかまぼこ しおこんぶ とうにゅうムース(個装)	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	さけ しょうゆ みりん	21.5		
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ただし すいばんほきしよ の ポイント を しょう(心身の健康)				600		
		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	牛乳 ぶたにく しよみそ とうふ わかめ	さやいんげん とうもろこし もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう すりごま	さけ みりん しょうゆ だしのもと だしけずり だしごんぶ	25.3		
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	630 kcal 26.3 g
			センタム134(ペクレル/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	センタム137(ペクレル/Kg)	不検出 (0.58)	不検出 (0.56)	不検出 (0.56)				

※ 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。