

令和6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〉 はとくちのけんこうについてかんがえよう

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)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
			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				
	3 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しょくいくについて かんがえよう(食事の重要性)				ローリエ チキンスープ スープストック ケチャップ こしょう しょうゆ す	450	
		パン 牛乳 ラタトゥイユ ごぼうサラダ	とりにく 牛乳 ウインナー	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン さとう オリーブオイル ごま		19.8	
○	4 (火)	今日のめあて(食育の観点)	よく かねで たべる しゅうかん を つけよう(心身の健康)				ちゅうかスープのもと チキンスープ しお す こしょう しょうゆ	501	
		しおラーメン 牛乳 あげぎょうざ ちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 やきぶた わかめ ぎょうざ	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ しょうが とうもろこし たけのこ もやし ほししいたけ きくらげ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	21.5			
○	5 (水)	今日のめあて(食育の観点)	こめつくり の たいへんさ を しり かんしゃ の きもち を もって たべよう(感謝の心)				しょうゆ	441	
		ごはん 牛乳 ぎゅうにくとさといものみそに キャベツのレモンあえ	ぎゅうにく 牛乳 やきどうふ あかみそ いとかまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり ほししいたけ とうもろこし レモンかじゅう	ごめ さとう さいとも こんにゃく	19.7			
○	6 (木)	今日のめあて(食育の観点)	しゅん の しそ について しり すすんで たべよう(食事の重要性)				しょうゆ ゆかり だしけずり だしこんぶ だしのもと あかごめあまざけ	455	
		ごはん 牛乳 さわらのあかごめあまざけだれ きゅうりのゆかりあえ あぶらあげのみそしる	さわら 牛乳 あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん しょうが ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごめ さとう	21.6			
○	7 (金)	今日のめあて(食育の観点)	こまつな の なまえ の ゆらい を しり すすんで たべよう(食文化)				しょうゆ だしのもと	480	
		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに こまつなごまあえ	ぶたにく 牛乳 あつあげ	にんじん たまねぎ こまつな グリンピース とうもろこし もやし	ごめ さとう じゃがいも ごま	18.4			
	10 (月)	今日のめあて(食育の観点)	ぎゅうにくの れきし について しろう(食文化)				しょうゆ こしょう スープストック しお	470	
		ソーイブレッド 牛乳 ぶたにくのバーベキューソー かぼちゃサラダ コンソメスープ	ぶたにく 牛乳 ベーコン	にんじん しょうが かぼちゃ きゅうり パセリ りんご たまねぎ マッシュルーム レモンかじゅう	ソーイブレッド さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	22.4			
○	11 (火)	今日のめあて(食育の観点)	にゅうばいいわし について しろう(食文化)				しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもと	495	
		ごはん 牛乳 いわしのうめのかあげ ひじきのあえもの かみなりじる	とりにく 牛乳 いわしのうめのかあげ ちゅうみそ とうふ ひじき	にんじん キャベツ ねぎ ごぼう ほししいたけ	ごめ あぶら さとう こんにゃく	20.6			
	12 (水)	今日のめあて(食育の観点)	しよくちゅうどく を よぼう しよう(心身の健康)				ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース しょうゆ す	459	
		ハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ	ぎゅうにく 牛乳 かいそうミックス ツナ	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり グリンピース もやし マッシュルーム レモンかじゅう	ごめ じゃがいも オリーブオイル さとう	19.4			
○	13 (木)	今日のめあて(食育の観点)	がいこく の ちょうみりよう について しろう(食文化)				しょうゆ す オイスターソース	455	
		ごはん 牛乳 とりにくとだいこんのオイスターソースに はるさめサラダ ひとくちゼリー(みかん)	とりにく 牛乳 あつあげ	にんじん しょうが だいこん さやいんげん しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ はるさめ さとう ごまあぶら ひとくちゼリー (みかん) (個装)	17.2			
○	14 (金)	今日のめあて(食育の観点)	しよくひんロス について かんしん を もって たべよう(社会性)				しょうゆ す オイスターソース	474	
		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	どうふ 牛乳 ぶたにく ぶたしレバー あかみそ	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ	ごめ ごまあぶら さとう ごま	21.5			
○	17 (月)	今日のめあて(食育の観点)	あさごはん を まいにち たべよう(食事の重要性)				しょうゆ しお だしのもと	453	
		ひじきごはん 牛乳 かきあげ だいこんのおかかあえ	とりにく 牛乳 あぶらあげ ひじき いとかつお	にんじん たけのこ だいこん さやいんげん もやし かきあげ	ごめ さとう あぶら	15.7			
○	18 (火)	今日のめあて(食育の観点)	かんぶつ を すすんで たべよう(食品を選択する能力)				しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ しお	488	
		にくうどん 牛乳 はりはりづけ あまなつゼリー	ぎゅうにく 牛乳 かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ もやし はなぎりだいこん ほししいたけ	うどん さとう ごま ごまあぶら あまなつゼリー (個装)	19.8			
○	19 (水)	今日のめあて(食育の観点)	しぶんたち の くらす ちいき で とれる たべもの について しろう(食文化)				しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ	509	
		あかごめごはん 牛乳 つくね あさづけ さといものあかだし	つくね 牛乳 とうふ あぶらあげ あかみそ	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ きゅうりづけ たまねぎ えのきたけ	ごめ あかごめ さいとも	18.8			
○	20 (木)	今日のめあて(食育の観点)	かんこりよりい について しろう(食文化)				しょうゆ す デンメンジャン	437	
		ごはん 牛乳 ブルコギ だいこんのナムル	ぶたにく 牛乳	にんじん しょうが キャベツ さやいんげん たまねぎ もやし チンゲンサイ だいこん とうもろこし りんご	ごめ ごま じゃがいも ごまあぶら さとう	18.5			
○	21 (金)	今日のめあて(食育の観点)	しよくもつ アレルギー について しろう(食品を選択する能力)				しょうゆ だしのもと す	431	
		ごはん 牛乳 ちくぜんに だいずのあえもの	とりにく 牛乳 だいず わかめ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし	ごめ さとう さいとも こんにゃく	18.0			
	24 (月)	今日のめあて(食育の観点)	げんえん の しょくじで ひょうき を よぼう しよう(心身の健康)				しょうゆ しお やさしいブイオン	493	
		パン 牛乳 とりにくのガーリックやき フレンチサラダ オニオンスープ	とりにく 牛乳 ウインナー	にんじん にんにく キャベツ パセリ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも フレンチドレッシング(個装)	23.1			
○	25 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ただしい て の あらいかた を しよう(心身の健康)				しょうゆ	431	
		ごはん 牛乳 にくじゃが えだまめのあえもの	ぎゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ もやし さやいんげん だいこん えだまめ	ごめ じゃがいも さとう こんにゃく	17.8			
○	26 (水)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうり の さんち について しろう(食文化)				しお しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	519	
		ごはん 牛乳 さばのしおやき たくあんあえ とうふのみそしる	さば 牛乳 とうふ しおこんぶ あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ たくあん えのきたけ ねぎ ごぼう	ごめ	21.4			
	27 (木)	今日のめあて(食育の観点)	すいぶん を じょうず に とって げんき に すごそう(心身の健康)				しょうゆ しお す チキンスープ こしょう ちゅうかスープのもと	504	
		チャーハン 牛乳 カレーポテトコロッケ バンバンジー	やきぶた 牛乳 とりにく	にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり	ごめ ごま あぶら カレーポテトコロッケ さとう ごまあぶら	16.9			
○	28 (金)	今日のめあて(食育の観点)	じぶん の しょくじ の しかた について ふりかえろう(心身の健康)				しょうゆ だしのもと す	427	
		ごはん 牛乳 とりにくとたけのこのにもの もやしのあえもの	とりにく 牛乳 あつあげ ちくわ あかみそ	にんじん たけのこ だいこん さやいんげん しめじ ほししいたけ こまつな もやし	ごめ さとう こんにゃく	18.5			
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・赤米甘酒 しょうが・きくらげ にんじん・たまねぎ	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ にんにく	※ 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。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	469 kcal 19.5 g