

令和6年6月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 歯と口の健康について考えよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1食(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				
		今日のめあて(食育の観点)	食育について考えよう(食事の重要性)									
	3 (月)	パン 牛乳 ラトウイユ ごぼうサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく なす キャベツ ごぼう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン 砂糖	オリーブオイル ごま	ローリエ スープストック ごしょう 酢	チキンスープ ケチャップ しょうゆ	722 30.1
	4 (火)	今日のめあて(食育の観点)	よくかんで食べる習慣をつけよう(心身の健康)									
	4 (火)	塩ラーメン 牛乳 揚げ餃子 中華和え	豚肉 焼豚 餃子	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが とうもろこし たけのこ きくらげ もやし	たまねぎ 干しいたけ きゅうり とうもろこし レモン果汁	中華麺 砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 中華スープの素 チキンスープ 塩 酢 ごしょう		760 31.4
	5 (水)	今日のめあて(食育の観点)	米作りの苦勞を知り感謝の気持ちをもって食べよう(感謝の心)									
	5 (水)	ごはん 牛乳 牛肉と里芋の味噌煮 キャベツのレモン和え	牛肉 焼き豆腐 糸かまぼこ	牛乳 赤味噌	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり レモン果汁	キャベツ とうもろこし 干しいたけ	米 砂糖 さいも こんにゃく		しょうゆ		671 28.3
	6 (木)	今日のめあて(食育の観点)	旬のしそについて知りますんで食べよう(食事の重要性)									
	6 (木)	ごはん 牛乳 鯖の赤米甘酒だれ きゅうりのゆかり和え 油揚げの味噌汁	鯖 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ	きゅうり たまねぎ ごぼう	米 砂糖		しょうゆ ゆかり だしけずり だしのもと 赤米甘酒		685 30.4
	7 (金)	今日のめあて(食育の観点)	小松菜の名前の由来を知りますんで食べよう(食文化)									
	7 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ グリーンピース もやし	しめじ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	ごま	しょうゆ だしのもと		733 26.2
	10 (月)	今日のめあて(食育の観点)	牛乳の歴史について知ろう(食文化)									
	10 (月)	ソーイブレッド 牛乳 豚肉のバーベキューソー かぼちゃサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	しょうが きゅうり りんご	たまねぎ キャベツ レモン果汁	ソーイブレッド じゃがいも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ (個装)	しょうゆ スープストック 塩		738 34.4
	11 (火)	今日のめあて(食育の観点)	入梅いわしについて知ろう(食文化)									
	11 (火)	ごはん 牛乳 鰯の梅の香揚げ ひじきの和え物 雷汁	鶏肉 中味噌 鰯の梅の香揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう 干しいたけ	もやし だいこん	米 砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ だしけずり だしのもと	酢 だしこんぶ	758 29.8
	12 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食中毒を予防しよう(心身の健康)									
	12 (水)	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	にんにく グリーンピース きゅうり	たまねぎ もやし レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	ハヤシライス ウスターソース しょうゆ 酢	ケチャップ	698 27.7
	13 (木)	今日のめあて(食育の観点)	外国の調味料について知ろう(食文化)									
	13 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉と大根のオイスターソース煮 春雨サラダ オレンジゼリー	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり しめじ	だいこん とうもろこし 干しいたけ	米 砂糖 春雨 オレンジゼリー(個装)	ごま油	しょうゆ オイスターソース	酢	717 24.4
	14 (金)	今日のめあて(食育の観点)	食品ロスについて関心をもって食べよう(社会性)									
	14 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲンサイの中華和え	豆腐 豚肉 豚レバー 赤味噌	牛乳 糸かまぼこ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが たけのこ キャベツ	たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ オイスターソース	酢	724 31.2
	17 (月)	今日のめあて(食育の観点)	朝食の役割を知り、毎日食べよう(食事の重要性)									
	17 (月)	ひじきごはん 牛乳 かき揚げ 大根のおかか和え ミックスナッツ	鶏肉 油揚げ 糸かつお	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ もやし	だいこん かき揚げ	米 砂糖	油 ミックスナッツ (個装)	しょうゆ だしのもと	塩	732 23.9
	18 (火)	今日のめあて(食育の観点)	乾物をすすんで食べよう(食品を選択する能力)									
	18 (火)	肉うどん 牛乳 はりはり漬け 甘夏ゼリー	牛肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 花切り大根	ごぼう 干しいたけ もやし	うどん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ だしけずり 酢	だしのもと だしこんぶ 塩	700 28.1
	19 (水)	今日のめあて(食育の観点)	自分たちの暮らす地域でとれる食材について知ろう(食文化)									
	19 (水)	赤米ごはん 牛乳 つくね 浅漬け 里芋の赤だし	つくね 豆腐 油揚げ 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり漬け えのきたけ	きゅうり たまねぎ	米 赤米 さいも		しょうゆ だしけずり	だしのもと だしこんぶ	732 25.2
	20 (木)	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)									
	20 (木)	ごはん 牛乳 プルコギ 大根のナムル	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん りんご	キャベツ もやし とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ テンメンジャン	酢	664 26.3
	21 (金)	今日のめあて(食育の観点)	食物アレルギーについて知ろう(食品を選択する能力)									
	21 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 大豆の和え物 小魚ナッツ	鶏肉 大豆 小魚ナッツ(個装)	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ もやし	れんこん 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 さいも こんにゃく		しょうゆ 酢	だしのもと	694 27.9
	24 (月)	今日のめあて(食育の観点)	減塩の食事で病気を予防しよう(心身の健康)									
	24 (月)	パン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き フレンチサラダ オニオンスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	にんにく きゅうり しめじ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	フレンチドレッシング(個装)	しょうゆ 野菜ブイヨン	塩	762 34.6
	25 (火)	今日のめあて(食育の観点)	正しい手の洗い方をしよう(心身の健康)									
	25 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 枝豆の和え物 プルーン	牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん 枝豆	たまねぎ もやし プルーン(個装)	だいこん	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく		しょうゆ		675 25.4
	26 (水)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうりの産地について知ろう(食文化)									
	26 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 沢庵和え 豆腐の味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ ごぼう	きゅうり たまねぎ えのきたけ	米		塩 だしけずり だしのもと	しょうゆ だしこんぶ	781 30.3
	27 (木)	今日のめあて(食育の観点)	水分を上手にとって元気に過ごそう(心身の健康)									
	27 (木)	チャーハン 牛乳 カレーポテトコロッケ 棒棒鶏	焼豚 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが グリーンピース きゅうり	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 砂糖 カレーポテト コロッケ	油 ごま油 ごま	しょうゆ チキンスープ 中華スープの素	塩 酢 ごしょう	696 22.5
	28 (金)	今日のめあて(食育の観点)	自分の食事の仕方について振り返ろう(心身の健康)									
	28 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 もやしの和え物 一口ゼリー(りんご)	鶏肉 厚揚げ ちくわ 赤味噌	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	たけのこ しめじ もやし	だいこん 干しいたけ	米 砂糖 こんにゃく 一口ゼリー(りんご) (個装)		しょうゆ 酢	だしのもと	663 26.3
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	715 kcal 28.2 g		