

令和6年6月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）



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食(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)				577	
		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 とうもろこし	パン さとう オリーブオイル ごま	ローリエ スープストック こしょう す	チキンスープ ケチャップ しょうゆ	24.5
○	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 つげよう(心身の健康)				642	
		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 ねぎ しょうが もやし	たまねぎ とうもろこし たけのこ 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	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		26.5
○	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)				548	
		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	きゅうにく 牛乳 やき豆腐 あかみそ いとかまぼこ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	キャベツ ほししいたけ	こめ さとう さといも こんにゃく	しょうゆ		23.4
○	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 すんで たべよう(食事の重要性)				565	
		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 きゅうり キャベツ えのきたけ	ねぎ たまねぎ ごぼう	こめ さとう	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		25.7
○	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 すんで たべよう(食文化)				596	
		ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに 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 もやし	しめじ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも ごま	しょうゆ だしのもと		21.8
	10 (月)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうにゅう の れきし に ついて しろう(食文化)				596	
		ソーイブレッド 牛乳 ぶたにくのバーベキューソテー 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 キャベツ 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)	しょうゆ こしょう スープストック しお		27.8
○	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)				615	
		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	もやし だいこん	こめ さとう あぶら こんにゃく	しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもと		24.5
	12 (水)	今日のめあて(食育の観点)		しょくちゅうどく を よぼう しろう(心身の健康)				570	
		ハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ	きゅうにく 牛乳 かいそうミックス ツナ	にんじん にんにく きゅうり グリンピース マッシュルーム	たまねぎ もやし レモンかじゅう	こめ じゃがいも オリーブオイル さとう	ハヤシルウ ウスターソース しょうゆ す	ケチャップ	23.0
○	13 (木)	今日のめあて(食育の観点)		がいこく の ちょうみりょう に ついて しろう(食文化)				595	
		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 オレンジゼリー	とりにく 牛乳 あつあげ	にんじん しょうが さやいんげん しめじ キャベツ きゅうり	だいこん ほししいたけ とうもろこし	こめ さとう はるさめ ごまあぶら オレンジゼリー	しょうゆ す オイスターソース		20.4
○	14 (金)	今日のめあて(食育の観点)		しょくひんロス に ついて かんしん を もって たべよう(社会性)				589	
		ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイのちゅうかあえ	とうふ 牛乳 ぶたにく ぶたしパー あかみそ	にんじん しょうが ねぎ たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ す オイスターソース		25.6
○	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)				627	
		ひじきごはん 牛乳 かきあげ だいこんのおかかあえ ミックスナッツ	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 さやいんげん もやし	だいこん かきあげ	こめ さとう あぶら ミックスナッツ(個装)	しょうゆ しお だしのもと		21.0
○	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)				588	
		にくうどん 牛乳 はりはりづけ あまなつゼリー	きゅうにく 牛乳 かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ はなぎりだいこん	ごぼう もやし ほししいたけ	うどん さとう ごま あまなつゼリー(個装)	しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ す しお		23.5
○	19 (水)	今日のめあて(食育の観点)		じぶんたちの くらす ちいき で とれる たべもの に ついて しろう(食文化)				623	
		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 ねぎ きゅうりづけ えのきたけ	きゅうり たまねぎ	こめ あかごめ さといも	しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ		22.1
○	20 (木)	今日のめあて(食育の観点)		かんこくりょうり に ついて しろう(食文化)				543	
		ごはん 牛乳 プルコギ だいこんのナムル	ぶたにく 牛乳	にんじん しょうが さやいんげん たまねぎ チンゲンサイ	キャベツ もやし だいこん とうもろこし りんご	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す デンメンジャン		21.8
○	21 (金)	今日のめあて(食育の観点)		しょくもつ アレルギー に ついて しろう(食品を選択する能力)				575	
		ごはん 牛乳 ちくげんに だいずのあえもの ござかなナッツ	とりにく 牛乳 だいず わかめ ござかなナッツ(個装)	にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ キャベツ	れんこん ほししいたけ もやし	こめ さとう さといも こんにゃく	しょうゆ だしのもと す		23.7
	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 しろう(心身の健康)				623	
		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 しょうが パセリ きゅうり たまねぎ	キャベツ とうもろこし 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)	しょうゆ しお やさいไบヨン		28.6
○	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 しろう(心身の健康)				556	
		ごはん 牛乳 にくじゃが えだまめのあえもの プルーン	きゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん プルーン(個装)	もやし えだまめ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	しょうゆ		21.2
○	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)				645	
		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 たまねぎ たくあん ねぎ	きゅうり えのきたけ ごぼう	こめ	しお しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと		25.6
	27 (木)	今日のめあて(食育の観点)		すいぶん を しょうず に とって げんき に すごそう(心身の健康)				606	
		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 とうもろこし グリンピース きゅうり	たまねぎ キャベツ	こめ ごま あぶら カレーポテトコロッケ さとう	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		19.6
○	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)				530	
		ごはん 牛乳 とりにくとたけのこのにも 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 さやいんげん しめじ こまつな	だいこん ほししいたけ もやし	こめ さとう こんにゃく	しょうゆ だしのもと す		21.9
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	590 kcal 23.6 g