

令和8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 エネルギー(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			
1 (月)	今日のためあて(食育の観点)		おかやまけんさん の はくとうジャム を あしわおう (食文化)						486	
	パン 牛乳 ミートボールのトマトに えだまめのサラダ はくとうジャム	ふたにく 牛乳 おかやまけんさん の はくとうジャム	にんじん たまねぎ きゅうり トマト えだまめ	にんにく たまねぎ きゅうり レモンかじゅう	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	パン さとう じゃがいも はくとうジャム (個装)	オリーブオイル	しょうゆ ローリエ こしょう	スープストック	18.9
2 (火)	今日のためあて(食育の観点)		「だし」のよさをしろう (食文化)						440	
	にくうどん 牛乳 おかかあえ	きゅうにく 牛乳 かまぼこ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ごぼう	もやし ごぼう	うどん さとう		しょうゆ さけ だしこんぶ みりん	しお だしのもと だしけずり	19.8
3 (水)	今日のためあて(食育の観点)		りよくおうしやくさいの はたらきを まなぼう (食品を選択する能力)						458	
	ごはん 牛乳 ホイコーロー だいにこのちゅうかあえ ひとくちゼリー (ピーチ)	ふたにく 牛乳 あつあげ いとかまぼこ	にんじん ピーマン あかピーマン とうもろこし	にんにく たまねぎ しょうが きゅうり	たいこん たけのこ キャベツ	こめ さとう ごま ごまあぶら ひとくちゼリー (ピーチ) (個装)		しょうゆ テンメンジャン	す	19.9
4 (木)	今日のためあて(食育の観点)		はとくちのけんこうを まもろう (心身の健康)						442	
	ごはん 牛乳 とりにくとこんさいのごまみそに あさづけ	とりにく 牛乳 ちゅうみそ	にんじん さやいんげん きゅうりつけ	ごぼう だいにこん きゅうり	たいこん キャベツ	こめ さとう こんにやく	ごま さといも	しょうゆ		18.1
5 (金)	今日のためあて(食育の観点)		「よし」のマナーをかんがえよう (社会性)						489	
	ごはん 牛乳 さばのしおこじだれ たくあんあえ とうふのすましる	さば 牛乳 とうふ	にんじん ごまつな ねぎ	もやし たまねぎ たくあん	えのきたけ しょうが	こめ さとう		しょうゆ しお だしこんぶ	しおこし だしのもと だしけずり	20.0
8 (月)	今日のためあて(食育の観点)		そうじゃどッグを たべて けんき に すこそう (食事の重要性・食文化)						501	
	そうじゃどッグ 牛乳 やさいスープ	ふたにく 牛乳 ワインナー ベーコン	にんじん えだまめ	たまねぎ キャベツ	なす	パン じゃがいも		あかごめあまぎけ カレーウ ウスターソース こしょう	しょうゆ カレーこ しお スープストック	24.3
9 (火)	今日のためあて(食育の観点)		よくかんで たべる しゅうかん を つけよう (心身の健康)						526	
	ごはん 牛乳 とりにくとたけのこのにもの くわわかめのゆかりあえ ひとくちゼリー (りんご)	とりにく 牛乳 あつあげ	にんじん さやいんげん だいにこん	たけのこ しめじ	ごぼう きゅうり	こめ こんにやく ひとくちゼリー (りんご) (個装)	さとう	しょうゆ ゆかり	だしのもと	19.1
10 (水)	今日のためあて(食育の観点)		しよくつせいに しろう (食品を選択する能力)						451	
	むぎごはん 牛乳 ブルコギ ナムル	ふたにく 牛乳	にんじん さやいんげん とうもろこし	キャベツ たまねぎ りんご	だいにこん もやし しょうが	こめ じゃがいも さとう	むぎ ごま ごまあぶら	しょうゆ テンメンジャン みりん	す	19.2
11 (木)	今日のためあて(食育の観点)		「いし」のうめをかあげ けんき に かんしん を もとう (食文化)						510	
	ごはん 牛乳 いわしのうめのかあげ もやしのごまあえ かみなりしる	いし 牛乳 とうふ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	きゅうり ほししいたけ たまねぎ ごぼう	もやし たまねぎ	こめ さとう こんにやく	ごま あぶら	しょうゆ だしこんぶ	だしのもと だしけずり	21.0
12 (金)	今日のためあて(食育の観点)		たいすを せつきよくき に とうろ (食品を選択する能力)						455	
	だいにいりハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ	きゅうにく 牛乳 たいす	にんじん たまねぎ あかピーマン	きゅうり グリーンピース とうもろこし	キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも		ハヤシライス ウスターソース しお あかワイン あおしそドレッシング (個装)	ウスターソース しお あかワイン	18.4
15 (月)	今日のためあて(食育の観点)		すきらいに せすに たべること の たいせつさを かんがえよう (心身の健康)						484	
	ひじきごはん 牛乳 とりにくのからあげ ごまつなのおひたし	とりにく 牛乳 あぶらあげ	にんじん さやいんげん ごまつな	キャベツ しょうが	たけのこ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ だしのもと	しお さけ	21.8
16 (火)	今日のためあて(食育の観点)		きゅうしよくとうはん の みしたくを ととのえよう (社会性)						518	
	ソフトめんミートソース 牛乳 かいそうサラダ	ふたにく 牛乳 ふたレバー ツナ	にんじん マッシュルーム レモンかじゅう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	きゅうり とうもろこし	ソフトめん さとう	オリーブオイル	クチャップ ローリエ スープストック こしょう す	ウスターソース デミグラスベース しお しょうゆ	23.9
17 (水)	今日のためあて(食育の観点)		はしを たたく つかおう (社会性)						463	
	ごはん 牛乳 ふたにくとやさいのうまに ごしきあえ のりつくだに	ふたにく 牛乳 いとかまぼこ のりつくだに (個装)	にんじん さやいんげん とうもろこし	ごぼう ほししいたけ キャベツ	たいこん もやし	こめ さとう さといも	ごま	しょうゆ みりん	す	20.6
18 (木)	今日のためあて(食育の観点)		ちりめん の なまえ の ゆらいを しろう (食品を選択する能力)						479	
	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに ちりめんあえ	とりにく 牛乳 あつあげ	かぼちゃ にんじん	キャベツ グリーンピース	たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ごま	しょうゆ みりん	だしのもと	19.1
19 (金)	今日のためあて(食育の観点)		ちいきの めぐみに かんしゃしろう (感謝の心)						491	
	あかごめごはん 牛乳 さわらのしょうがだれ だいにこのあえもの ごぼうのみそしる	さわら 牛乳 とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ	だいにこん もやし	ごぼう しょうが	こめ さとう	あかごめ かたくりこ	しょうゆ だしけずり だしこんぶ みりん	す だしのもと	22.2
22 (月)	今日のためあて(食育の観点)		たたいてあらいを しろう (心身の健康)						472	
	パン 牛乳 チキンピーズ かぼちゃのサラダ	ふたにく 牛乳 たいす ワインナー	にんじん かぼちゃ トマトピューレ	にんにく しめじ キャベツ	たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも サウザンドドレッシング (個装)	さとう	クチャップ ローリエ しお	ウスターソース スープストック こしょう	22.4
23 (火)	今日のためあて(食育の観点)		まいにち あさごはんを たべる しゅうかんを みにつけよう (食事の重要性)						477	
	むぎごはん 牛乳 ふたにくのしょうがいため さやいんげんのごまあえ あぶらあげのみそしる	ふたにく 牛乳 とうふ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ とうもろこし もやし	だいにこん しょうが ごぼう	こめ むぎ さといも	ごま さとう	しょうゆ だしこんぶ みりん	だしのもと だしけずり	22.1
24 (水)	今日のためあて(食育の観点)		しよくひんロスについて かんがえよう (感謝の心)						467	
	ごはん 牛乳 にくじゃが ささみときゅうりのほししいたけ ひとくちゼリー(ようなし)	きゅうにく 牛乳 ささみ	にんじん さやいんげん	うめ きゅうり	たまねぎ もやし	こめ こんにやく ひとくちゼリー (ようなし) (個装)	さとう じゃがいも	しょうゆ みりん	さけ	20.4
25 (木)	今日のためあて(食育の観点)		「きょうしやく」をつつして たのしく たべよう (食事の重要性・社会性)						469	
	カレーピラフ 牛乳 ほきフライ ひじきのサラダ	ベーコン 牛乳 ほきフライ	にんじん マッシュルーム れもんかじゅう	だいにこん とうもろこし グリーンピース	たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら オリーブオイル	しょうゆ カレーこ こしょう	やさいパイオン しお す	18.1
26 (金)	今日のためあて(食育の観点)		えいようバランスの とれた しよくを しろう (心身の健康)						467	
	ごはん 牛乳 とりにくとだいにこのオイスターソースに ちくわのマヨネーズあえ	とりにく 牛乳 ちくわ	にんじん チンゲンサイ	だいにこん えだまめ	キャベツ しょうが	こめ さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す	オイスターソース	19.1
29 (月)	今日のためあて(食育の観点)		パンの たべかたを かんがえよう (社会性)						489	
	パン 牛乳 チキンハンバーグ パプリカのサラダ コーンポタージュ	チキンハンバーグ 牛乳 ベーコン ちゅうりよう牛乳 しるいんげんまめ	にんじん きびマン パセリ	きゅうり とうもろこし しめじ	たまねぎ もやし	パン さとう	オリーブオイル	しょうゆ ポタージュ しお	す スープストック こしょう	22.0
30 (火)	今日のためあて(食育の観点)		ちゅうごくの しよくふんかを しろう (食文化)						461	
	ごはん 牛乳 マーボーどうふ はるさめサラダ	ふたにく 牛乳 ふたレバー とうふ	にんじん にら きゅうり	にんにく しょうが ほししいたけ	たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	オイスターソース	19.5
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・赤米あまぎけ しょうが・にんじん・たまねぎ だいにこん・ごまつな	岡山 県産	麦・にんにく・ねぎ・もやし マッシュルーム・はくとうジャム のりつくだに	※ アレルギー対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">    </span> 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	477 kcal 20.4 g