

令和5年度 6月 学校給食献立表

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
1 (木)		カルシウム まぜごはん	かぼちゃの鹿の子揚げ 野菜のしそあえ 高野豆腐の含め煮	米 ダイシモチ 砂糖 パン粉	油 ごま	大豆 高野豆腐	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	にんじん	きゅうり	472
								こまつな	キャベツ	604
								かぼちゃ	もやし	713
2 (金)		りんごパン	さけのハーブ焼き 小松菜と青大豆の タルタルサラダ オニオンスープ	パン 砂糖	オリーブ油 ドレッシング 油	さけ 青大豆 油揚げ ベーコン	牛乳	バジル	りんご	455
								パセリ	キャベツ	620
								こまつな	ピクルス	781
5 (月)		ごはん (委託)	八宝菜 いりこの天ぷら オレンジ	米 でんぷん 小麦粉 米粉	ごま油 ごま 油	豚肉 うずら卵 いり	牛乳 煮干し あおのり	チンゲンサイ	キャベツ	478
								にんじん	たまねぎ	609
									だけこのこ	771
6 (火)		ガーリック ライス	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ 豆乳プリンタルト(小・中) 豆乳プリン(幼のみ)	米 マカロニ タルト プリン	オリーブ油 ドレッシング ごま 油	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく	515
								パセリ	たまねぎ	650
									ごぼう	772
7 (水)		ダイシモチ パン 幼のみ	タンドリーチキン アスパラガスのソテー ウインナーと野菜のスープ煮 アプリコットジャム	パン ダイシモチ粉 じゃがいも ジャム	油	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	グリーンアスパラガス	にんにく	489
								チンゲンサイ	もやし	649
								にんじん	キャベツ	820
8 (木)		麦ごはん	さばの梅照り焼き キャベツの昆布あえ たまねぎのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	油	さば 油揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	しょうが	459
								葉ねぎ	きゅうり	587
									キャベツ	720
9 (金)		米粉パン 幼のみ	牛肉と金時豆のトマト煮 かみかみサラダ びわ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	牛肉 金時豆	牛乳 蓬わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく	421
								トマト	たまねぎ	584
								パセリ	ごぼう	726
12 (月)		深川風 卵とじ丼 幼のみ	焼きししゃも 野菜のアーモンドあえ ミニトマト	米 砂糖 でんぷん	アーモンド	あさり 卵 油揚げ なると	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ	460
								葉ねぎ	キャベツ	615
								ミニトマト	きゅうり	765
13 (火)		ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ジュリアンスープ メロン	米 でんぷん 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま ごま油	鶏肉 ベーコン	牛乳	こまつな	しょうが	479
								にんじん	コーン	618
								パセリ	キャベツ	734
14 (水)		ハヤシ ライス	元気サラダ キウイフルーツ	米 じゃがいも 砂糖	油	牛肉 豚しゃば ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ	461
									エリンギ	599
									にんにく	754
15 (木)		ダイシモチ ごはん	豆腐とうずら卵の中華煮 もよしの甘酢あえ いりこのナッツがらめ	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	ごま油 アーモンド ごま	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 煮干し	にんじん	たまねぎ	483
								葉ねぎ	干ししいたけ	639
								こまつな	しょうが	765
16 (金)		レーズン パン 幼のみ	鶏肉とじゃがいもの コンソメ煮 ひじきと アスパラガスのマリネ 揚げきなこビーンズ	パン じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 オリーブ油	鶏肉 ウインナー 大豆 きな粉	牛乳 ひじき	にんじん	レーズン	456
								パセリ	たまねぎ	630
								グリーンアスパラガス	にんにく	790
19 (月)		ごはん (委託)	厚揚げの肉みそかけ 野菜のちりめんあえ お麩とわかめのずまし汁	米 砂糖 でんぷん ふ	油	厚揚げ 豚肉 みそ なると	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな	しょうが	452
								にんじん	きゅうり	587
								葉ねぎ	もやし	757
20 (火)		ダイシモチ ごはん	メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	米 ダイシモチ	油 ドレッシング オリーブ油	メンチカツ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ	567
								こまつな	たまねぎ	697
								パセリ	セロリ	861
								にんにく		

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
21 (水)		バター ロールパン	夏野菜入り ソーススパゲッティ ゆでとうもろこし フルーツミックス	パン スパゲッティ ゼリー	油	豚肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ	525
								ピーマン	たまねぎ	621
									とうもろこし	757
22 (木)		ダイシモチ ごはん	小あじの三杯 きゅうりのおかかあえ もすくのみそ汁	米 砂糖 ダイシモチ でんぷん じゃがいも	油	豆あじの からあげ かつお節 油揚げ みそ	牛乳 もすく	葉ねぎ	きゅうり	458
								にんじん	もやし	599
									たまねぎ	717
23 (金)		黒糖パン	鶏肉とチンゲンサイの クリーム煮 ツナサラダ ずもも	パン 黒糖 マカロニ じゃがいも コーン チーズ 砂糖	油	鶏肉 白いんげん豆 豆腐 豆乳クリーム まぐろ水煮	牛乳 クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ	443
								チンゲンサイ	しめじ	601
									キャベツ	747
26 (月)		ごはん (委託)	なす入りマーボー豆腐 もやしの中華あえ ミニトマト 煮干し	米 砂糖	ごま油 ごま	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 煮干し	にんじん	にんにく	465
								ミニトマト	しょうが	600
								煮干し	干ししいたけ	757
27 (火)		こんびっぴ 焼き風	さつまいもスティック きゅうりとたくあん ごまあえ さくらんぼゼリー	うどん さつまいも ゼリー	油 ごま	ベーコン かつお節	牛乳	オクラ	たまねぎ	489
								にんじん	コーン	611
									にんにく	719
28 (水)		麦ごはん	牛肉の バーベキューソース炒め コーンポテト 蓬わかめのスープ ミックスナッツ(小・中)	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド かぶナッツ	牛肉 ベーコン	牛乳 蓬わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ	427
								にんじん	しょうが	598
								葉ねぎ	にんにく	702
29 (木)		ダイシモチ ごはん	きすの青しそ揚げ 野菜のすだちあえ ふしめん汁	米 ダイシモチ 小麦粉 米粉 砂糖 ふしめん	油	きす 油揚げ なると みそ	牛乳	しそ	しょうが	460
								にんじん	もやし	592
								葉ねぎ	キャベツ	730
30 (金)		セルフ ウインナー サンド	マカロニとダイシモチの カレースープ ブルー トマトケチャップ	パン 全粒粉 マカロニ ダイシモチ コーン チーズ	油	ウインナー 牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ	523
									きゅうり	647
									たまねぎ	769
								エリンギ		
								ブルー		

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

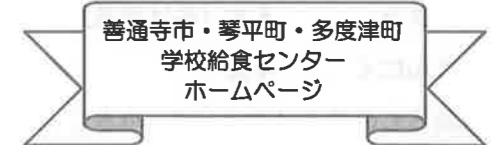
※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。



☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな、
葉ねぎ、にんにく
ミニトマト



善通寺市・琴平町・多度津町
学校給食センター
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>

