

令和5年

6月学校給食予定献立表

井原市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料			中止校		
		体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえるもとになる食品	体のエネルギーのもとになる食品			
1(木)	口と歯の健康週間献立 肉うどん 牛乳 れんこんサラダ * 明治ごんぼうかりんとう	牛乳 かまぼこ	牛肉	しょうが たまねぎ れんこん にんじん	干しいたけ ねぎ きゅうり	うどん 三温糖 マヨネーズ ドレッシング ★明治ごんぼうかりんとう	出幼
2(金)	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 五目きんぴら 豆腐のすまし汁 ☆さくらんぼゼリー	牛乳 鶏肉 茎わかめ	鯖のみそ煮 さつまあげ 豆腐	ごぼう いんげん しめじ ねぎ	赤ピーマン ★たまねぎ にんじん	★米 こんにやく 三温糖 ごま さくらんぼゼリー	
5(月)	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 キャロットポタージュ	牛乳 ウインナー	鶏肉 生クリーム	にんにく にんじん キャベツ	★たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン マーマレード 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	
6(火)	中華丼 牛乳 いんげんのごまマヨネーズあえ * 小魚(中)	牛乳 いか 小魚(中)	豚肉 えび	たまねぎ たけのこ ねぎ 大根	キャベツ 干しいたけ いんげん	★米 小麦 ごま油 片栗粉 ごま マヨネーズ	
7(水)	ごはん 牛乳 あじフライ *ソース(小中) 粉ふきいも 具だくさんみそ汁	牛乳 油揚げ みそ	あじフライ わかめ	大根 ごぼう ★たまねぎ	にんじん えのきたけ ねぎ	★米 じゃがいも こんにやく 揚げ油	
8(木)	韓国料理 ごはん 牛乳 豚肉のプルコギ わかめスープ * 韓国のり	牛乳 ウインナー 韓国のり	豚肉 わかめ	にんじん キャベツ にんにく しょうが えのきたけ	にら もやし すりおろしりんご たまねぎ とうもろこし	★米 小麦 三温糖 ごま ごま油	大小6年
9(金)	ごはん 牛乳 がんものそぼろ煮 きゅうりのおかかあえ * 岡山県産のり佃煮(小中)	牛乳 ちくわ 豚ミンチ 岡山県産のり佃煮(小中)	がんもどき かつおぶし	しょうが にんじん グリーンピース きゅうり	★たまねぎ 大根 キャベツ	★米 じゃがいも こんにやく 三温糖	高小6年 大小6年 井幼
12(月)	大豆入ドライカレー 牛乳 ひじきサラダ	牛乳 大豆 ちりめん	豚ミンチ ひじき	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	しょうが にんじん マッシュルーム とうもろこし	★米 小麦 三温糖 サラダ油 ごま	高小6年 木小5年 芳小 芳幼
13(火)	わかめごはん 牛乳 えびと厚揚げのチリソース煮 中華スープ * かみかみ大豆(小中)	牛乳 厚揚げ わかめ かみかみ大豆(小中)	えび 豚肉	ねぎ 干しいたけ しょうが たけのこ もやし しめじ 枝豆	にんじん にんにく たまねぎ しめじ	★米(炊き込みわかめ) 三温糖	木小5年
14(水)	ごはん 牛乳 鮭のバーベキューソースかけ いり豆腐 ☆冷凍パイ	牛乳 鶏ミンチ 卵	鮭 豆腐	すりおろしりんご しょうが たまねぎ ごぼう グリーンピース	レモン果汁 にんじん 干しいたけ 冷凍パイ	★米 三温糖	出幼
15(木)	スープパゲティー 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ウインナー ハム	鶏肉 生クリーム	★たまねぎ しめじ グリーンピース	にんじん えのきたけ きゅうり	ソフトめん じゃがいも マヨネーズ	井小6年
16(金)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 たこのしょうが煮 みそけんちん汁 かみかみあえ	牛乳 さきいか 豆腐 みそ	たこ 鶏肉 油揚げ	しょうが にんじん ごぼう ねぎ	花切り大根 ★たまねぎ 干しいたけ	★米 三温糖 ごま	井小6年
19(月)	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツのレモンあえ コーンスープ	牛乳 ウインナー	鶏肉	にんにく きゅうり とうもろこし にんじん	キャベツ パセリ レモン果汁 マッシュルーム たまねぎ 赤ピーマン	★米(キャロットピラフ) 揚げ油 三温糖 片栗粉	木中
20(火)	ツナサンド 牛乳 白花豆のトマト煮	牛乳 鶏肉	ツナフレーク 白花豆	レモン果汁 キャベツ にんじん グリーンピース	えだまめ ★たまねぎ マッシュルーム トマト水煮	スライスパン マヨネーズ じゃがいも ドレッシング	
21(水)	親子丼 牛乳 千草あえ * ミックス種実(小中)	牛乳 卵	鶏肉 ハム	にんじん 干しいたけ キャベツ	たまねぎ グリーンピース 小松菜	★米 小麦 三温糖 片栗粉 ごま ミックス種実(小中)	西幼
22(木)	ごはん 牛乳 鰯のかば焼き 大根のゆかりあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 厚揚げ みそ	いわし開き わかめ	しょうが ★きゅうり ★たまねぎ ねぎ	だいこん しそ にんじん	★米 片栗粉 揚げ油 三温糖	木小6年
23(金)	ごはん 牛乳 豚じゃが きゅうりの酢の物 ☆納豆	牛乳 わかめ 納豆	豚肉 ちりめん	たまねぎ 干しいたけ きゅうり	にんじん グリーンピース	★米 じゃがいも こんにやく 三温糖	木小6年
26(月)	キムたくごはん 牛乳 レタス入り野菜スープ ☆ヨーグルト(小中)	牛乳 ウインナー ヨーグルト(小中)	豚肉	チンゲン菜 たくあん にんじん しめじ ねぎ	白菜キムチ レタス ★たまねぎ とうもろこし	★米 小麦 ごま油	西小4年 井中 県幼
27(火)	パン 牛乳 洋風肉じゃが ごぼうサラダ * 岡山県産白桃ジャム	牛乳	牛肉	にんにく しめじ ごぼう にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	パン じゃがいも 三温糖 ごま マヨネーズ ドレッシング 岡山県産白桃ジャム	西小5年 井中 木幼
28(水)	ごはん 牛乳 きびなごフライ きゅうりの梅肉あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 かつおぶし 油揚げ	きびなごフライ 豆腐 みそ	キャベツ ねり梅 なす とうもろこし	★きゅうり かぼちゃ ★たまねぎ オクラ	★米 小麦 三温糖 揚げ油	西小5年 高中 木中 芳中 高幼 大幼
29(木)	ごはん 牛乳 麻婆大根 ばんさんすう * ブルーベリーチーズ(中)	牛乳 みそ ブルーベリーチーズ(中)	豚ミンチ ハム	にんにく だいこん にんじん ねぎ	しょうが ★たまねぎ 干しいたけ キャベツ	★米 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨	出小6年 高中 木中 芳中
30(金)	菜めし 牛乳 豚肉のしょうが炒め わかめのすまし汁 冷凍みかん	牛乳 かまぼこ わかめ	豚肉 油揚げ	小松菜 にんじん ★たまねぎ ねぎ	キャベツ 広島菜 しょうが しめじ 冷凍みかん	★米(菜めし) 三温糖	出小6年