

令和6年



6月 学校給食予定献立表



【荏原・青野・野上】

井原市学校給食美星調理場

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		
3（月）	あぶたま丼 きゅうりの酢の物 小魚小袋	牛乳	生乳 油揚げ たまご	とりにく かまぼこ わかめ カタクチイワシ	にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ きゅうり	こめ 三温糖	むぎ かたくり粉	
4（火）	《かみかみ献立》 ごはん 鶏肉と大豆のカレーじょうゆがらめ たくあん和え わかめ汁	牛乳	生乳 だいず とうふ	とりにく かつお節 わかめ	キャベツ たくあん ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ かたくり粉 揚げ油	小麦粉 三温糖	
5（水）	ごはん 塩肉じゃが 糸かまぼこと野菜の和え物	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく 糸かまぼこ	たまねぎ いんげん キャベツ	にんじん こまつな	こめ じゃがいも 三温糖	こんにやく ごま	
6（木）	ひじきごはん いわしの梅煮 塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 ひじき 塩昆布 みそ	とりにく いわし 油揚げ	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ	ごぼう うめぼし きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ こんにやく 砂糖	油	
7（金）	《歯と口の健康週間献立》 麦ごはん 炒り豆腐 きんぴらごぼう 昆布佃煮小袋	牛乳	生乳 とうふ たまご 昆布	ぶたにく えび さつま揚げ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ いんげん	にんじん グリーンピース ごぼう	こめ こんにやく 三温糖 ごま油	むぎ サラダ油 ごま	
10（月）	《韓国の料理》 ごはん 豚肉のプルコギ わかめスープ	牛乳	生乳 コチュジャン わかめ	ぶたにく かまぼこ とうふ	キャベツ にんじん すりおろしりんご えのきたけ	たまねぎ 白ねぎ にんにく しょうが ねぎ	こめ ごま ごま油	三温糖	
11（火）	パン 鶏肉のハニーマスタード焼き 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく	キャベツ とうもろこし にんじん パセリ	こまつな たまねぎ しめじ	パン はちみつ じゃがいも	サラダ油 三温糖	
12（水）	ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじき和え	牛乳	生乳 とりにく たまご	高野豆腐 ちくわ ちりめん ひじき	にんじん きぬさや りょくとうもやし	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	こめ じゃがいも	三温糖	
13（木）	ソフトめん肉のみそあんかけ 中華和え オレンジ	牛乳	生乳 ぶたにく みそ	ぎゅうにく 大豆ミート ハム	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ オレンジ	にんじん たけのこ グリーンピース りょくとうもやし	ソフトめん 三温糖 ごま	かたくり粉 ごま油	美星小6年 野上小6年 青野小6年
14（金）	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め けんちん汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ だいこん ほししいたけ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	こめ 三温糖 こんにやく	ごま油	美星小6年 野上小6年 青野小
17（月）	ごはん 豚肉と野菜のキムチ炒め煮 ハムともやしのナムル 冷凍パイン	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ はくさいキムチ ほうれんそう	キャベツ にんじん にら パイン りょくとうもやし	こめ ごま油 ごま	三温糖	美星中 野上幼
18（火）	ごはん 焼きししゃも ささみとキャベツの甘酢和え 肉だんごの赤だし	牛乳	生乳 とりにく みそ	ししゃも 合鴨ボール	キャベツ えのきたけ	にんじん ねぎ	こめ ごま さといも	三温糖	荏原小5年 荏原小5年
19（水）	《美星の特産物を使った献立》 ごはん 美星満天豚と厚揚げのみそ煮 茎わかめの和え物	牛乳	生乳 厚揚げ ツナ	ぶたにく みそ 茎わかめ	れんこん たまねぎ きぬさや ほうれんそう	たけのこ ほししいたけ キャベツ にんじん	こめ 三温糖 ドレッシング	かたくり粉	
20（木）	鶏そぼろ丼 豆腐汁 小魚アーモンド小袋(中学校のみ)	牛乳	生乳 いりたまご カタクチイワシ(中)	とりにく とうふ	しょうが にんじん えのきたけ	たまねぎ グリーンピース ねぎ	こめ 三温糖	むぎ アーモンド(中)	
21（金）	ごはん あじフライ キャベツのごま酢和え かぼちゃのみそ汁	牛乳	生乳 とりにく みそ	あじフライ 油揚げ	キャベツ かぼちゃ しめじ	にんじん たまねぎ ねぎ	こめ 揚げ油 ごま	三温糖	
24（月）	ごはん さばの塩こうじ焼き いんげんとキャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳	生乳 とうふ	さば みそ	いんげん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ ごま	じゃがいも	
25（火）	パン 鶏肉と野菜のクリーム煮 海そうサラダ マーマレード小袋	牛乳	生乳 糸かまぼこ	とりにく 海そうミックス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん グリーンピース	パン じゃがいも ごま	三温糖 マーマレード	美星幼
26（水）	ごはん 鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ 野菜のおかか和え すまし汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	とりにく かつお節 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも 小麦粉 三温糖	かたくり粉 揚げ油	美星中 青野幼
27（木）	たまごうどん ツナと小松菜の和え物 バナナ	牛乳	生乳 かまぼこ わかめ ツナ	とりにく 油揚げ たまご	たまねぎ ほししいたけ こまつな バナナ	にんじん ねぎ キャベツ	うどん ごま	三温糖	美星中 野上幼
28（金）	ごはん 豚肉とごぼうのしょうが煮 糸かまぼことキャベツの和え物	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく 糸かまぼこ	ごぼう にんじん しょうが	たまねぎ いんげん キャベツ えだまめ	こめ こんにやく ごま油	三温糖	美星小 美星幼 荏原幼

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

6月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
エネルギー kcal	640	700	651	618	604	664	623	631	618	674
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	33.2	27.9	20.7	29.4	29.3	25.3	30.7	28.3	28.4
カルシウム mg	350	461	323	340	411	403	324	346	362	317
14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
602	639	631	627	648	667	619	673	631	623	633
23.5	26.3	26.2	25.1	25.4	24.3	23.4	25.7	24.4	27.0	23.9
318	331	458	316	312	336	317	386	312	353	340

