



令和4年度6月分学校給食予定献立表（小・中学校）



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(水)	ソフトめんの肉みそあんかけ 牛乳 ハムとキャベツのナムル オレンジ	若鶏肉 豚肉 牛乳 ハム みそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ えだまめ キャベツ 大豆もやし こまつな オレンジ	ソフトめん 三温糖 でん粉 ごま油
2(木)	梅菜めし 牛乳 若鶏肉と野菜の煮もの 甘酢あえ	牛乳 若鶏肉 大豆 厚揚げ 昆布 しらす干し	梅菜めしの素 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	米 こんにやく じゃがいも 三温糖 ごま
3(金)	麦ごはん 牛乳 かわいいの南蛮漬け ゆかりあえ みそ汁	牛乳 かわいいの唐揚げ しらす干し 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし レモン果汁 キャベツ にんじん えのきたけ 葉ねぎ しそごはんの素	米 麦 米油 三温糖 じゃがいも
6(月)	《 歯と口の健康週間 》 カレーピラフ 牛乳 ごぼうサラダ オニオンスープ	若鶏肉 牛乳 ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり しめじ パセリ	米 バター 三温糖
7(火)	《 歯と口の健康週間 》 ごはん 牛乳 いかのかりんとうがらめ たくあんあえ わかめ汁 黒糖大豆	牛乳 いか 豆腐 かまぼこ わかめ 黒糖大豆	しょうが キャベツ もやし にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖 ごま
8(水)	《 新吉中学校 希望献立 》《 歯と口の健康週間 》 チーズパン 牛乳 ポテトカップグラタン そえ野菜 コンソメスープ 冷凍シュークリーム	牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ	チーズパン じゃがいも ポテトカップグラタン 冷凍シュークリーム
9(木)	《 歯と口の健康週間 》 ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ とうがんスープ ブルーネ	牛乳 豚肉 焼豚	キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ りんご にんにく しょうが とうがん もやし しめじ チンゲンサイ ブルーネ	米 ごま 三温糖 ごま油
10(金)	《 歯と口の健康週間 》 麦ごはん 牛乳 さけの葉味だれかけ たこときゅうりの酢の物 鶏ごぼう汁	牛乳 さけ わかめ たこ 若鶏肉 油揚げ みそ	葉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう	米 麦 三温糖 ごま油 ごま
13(月)	《 地産地消週間 》 チキンカレー 牛乳 アスパラサラダ ヨーグルト	若鶏肉 豚レバー 脱脂粉乳 牛乳 鶏ささみ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく しょうが アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター
14(火)	《 地産地消週間 》 もち麦ごはん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ きんぴらごぼう 野菜のみそ汁 イラスト味付けのり	牛乳 いしもちじゃこ粉付 若鶏肉 さつまあげ 荳わかめ 油揚げ みそ のり	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 もち麦 米油 ごま油 三温糖 ごま
15(水)	《 地産地消週間 》 パン 牛乳 若鶏肉のマスタード焼き パブリカサラダ レタススープ 笠岡産ミニトマト	牛乳 若鶏肉 みそ ツナ ウインナー	赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ レタス きゅうり とうもろこし えのきたけ にんじん たまねぎ パセリ ミニトマト	パン 三温糖 でん粉
16(木)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 マーボーなす 中華あえ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 若鶏肉 みそ 荳わかめ 鶏ささみ	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 葉ねぎ きゅうり もやし 冷凍みかん	米 三温糖 でん粉
17(金)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 あじの南部焼き からしあえ かきたま汁	牛乳 あじ しらす干し かまぼこ 豆腐 卵	もやし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 でん粉
20(月)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ メロン	牛肉 卵 みそ 牛乳 焼豚	にんにく にんじん たけのこ エリンギ 大豆もやし チンゲンサイ たまねぎ もやし 葉ねぎ メロン	米 麦 三温糖 ごま油 春雨
21(火)	ごはん 牛乳 なすとピーマンの肉みそ炒め けんちん汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	なす ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ かぼちゃ 葉ねぎ	米 こんにやく ごま油
22(水)	笠岡ラーメン 牛乳 えびと黒大豆の甘酢がらめ ごまあえ 冷凍黄桃	親鶏肉 牛乳 黒豆 しばえび粉付	しょうが たまねぎ メンマ もやし 葉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 冷凍黄桃	中華めん 三温糖 米粉 米油 ごま
23(木)	《 沖縄料理の献立 》 沖縄ジュシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくあえ シークワーサーゼリー	焼豚 塩昆布 牛乳 豚肉 豆腐 卵 もずく 糸かまぼこ	たけのこ えだまめ にんじん ゴーヤ 干しいたけ もやし チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 三温糖 ごま油 ごま シークワーサーゼリー
24(金)	麦ごはん 牛乳 いわしのしょうがが煮 塩昆布あえ 豚汁	牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ	キャベツ にんじん もやし こまつな しょうが だいこん ごぼう 葉ねぎ	米 麦 さつまいも こんにやく
27(月)	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き 梅肉あえ はんぺんのすまし汁	牛乳 豚肉 みそ 糸かつお はんぺん わかめ かまぼこ	きゅうり キャベツ もやし にんじん 梅 えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 でん粉
28(火)	あなごちらしずし 牛乳 おかかあえ つみれ汁 小魚アーモンド	あなご 卵 えび 牛乳 糸かつお つみれ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	さやいんげん にんじん もやし きゅうり たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 じゃがいも 小魚アーモンド
29(水)	パン 牛乳 若鶏肉と白いんげんのトマト煮 ツナときゅうりのサラダ	牛乳 若鶏肉 白いんげんまめ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも 三温糖
30(木)	ごはん 牛乳 すずきのカラフルがらめ 厚揚げのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 すずき粉付 厚揚げ わかめ みそ	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ 葉ねぎ 冷凍みかん	米 米油 三温糖 じゃがいも